平成27年度版

赤ちゃんといっしょ

この本は，京都市の保健センター・支所が行う
母子保健に関する教室のテキストとしても使用します。

受講時には必ずご持参ください。

京都市

広告

※この広告は京都市が特定の事業者を推奨するものではなく，掲載に関する一切の責任は各事業者に帰属します。広告内容に関する質問等につきましては，広告主に直接お問い合わせください。

もくじ

Ⅰ 施策紹介　京都市の子育て支援施策の紹介 …… 1
- ❶ 母子健康手帳 …… 2
- ❷ 母子保健施策 …… 3
- ❸ 出産後の事務手続き …… 4
- ❹ 初妊婦・新生児等への訪問など …… 5
- ❺ 困ったときには相談を …… 6
- ❻ 働きながらの妊娠・出産の制度 …… 8
- ❼ 母性健康管理指導事項連絡カード …… 9

Ⅱ 妊娠編～メッセージ～ …… 11
- ❶ 赤ちゃんの発育とお母さんのからだの変化 …… 12
- ❷ 生命のめばえ …… 14
- ❸ 妊娠中の過ごし方 …… 15
  - 1 日常生活の注意
  - 2 たばこ，お酒
  - 3 妊娠中の薬
- ❹ 妊婦の食生活 …… 18
  - 1 バランスの良い食事
  - 2 食生活のポイント
  - 3 よくある質問
- ❺ 妊娠中のお口の健康 …… 25
  - 1 妊娠中のお口のトラブル
  - 2 お口のお手入れ
  - 3 妊娠中に歯の健診や治療を受けましょう
  - 4 おなかの赤ちゃんの歯
- ❻ 定期健康診査を受けましょう …… 28
  - 1 妊婦健康診査の主な内容
  - 2 合併症のある場合
- ❼ 母乳育児の準備 …… 29
- ❽ 妊娠中のからだのトラブル …… 30
  - 1 妊娠中の気になる症状
  - 2 妊娠中に気をつけたい感染症
  - 3 妊娠高血圧症候群
  - 4 妊娠糖尿病
  - 5 貧血
  - 6 流早産
  - 7 ハイリスク妊娠
  - 8 こんなときは診察を
- ❾ いろいろなお産～あなたのバースプランを考えてみましょう～ …… 36
  - 1 産む場所
  - 2 お産のスタイル
  - 3 お産時のいろいろな処置

Ⅲ 出産編 ～メッセージ～ …… 37
- ❶ お産が近づく頃 …… 38
  - 1 こころとからだの準備
  - 2 もうすぐお産
- ❷ お産の進行 …… 40
- ❸ 産後の経過と過ごし方 …… 42
- ❹ お産時のトラブルと専門的な処置 …… 44
  - 1 病院連絡が必要なとき
  - 2 専門的処置の必要な場合
- ❺ 産後のトラブルと予防・対処法 …… 45
- ❻ 産後のこころの健康 …… 46
  - 1 マタニティーブルーズ
  - 2 産後うつ病
- ❼ 産後のセックスと避妊 …… 48
- ❽ 入院中の赤ちゃんの検査など …… 49

Ⅳ 育児編 ～メッセージ～ …… 51
- ❶ 新生児期の赤ちゃんの様子 …… 52
- ❷ 赤ちゃんとの暮らし …… 54
  - 1 赤ちゃんの泣きと抱っこ（スキンシップ）
  - 2 眠りと環境のポイント
  - 3 赤ちゃんのおむつ，衣類
  - 4 お風呂
  - 5 スキンケア
  - 6 赤ちゃんとの外出
  - 7 SIDSについて
  - 8 乳幼児揺さぶられ症候群
- ❸ 赤ちゃんの栄養 …… 61
  - 1 母乳が出るしくみと母乳育児のメリット
  - 2 母乳の飲ませ方
  - 3 母乳の保存について
  - 4 母乳が足りている目安
  - 5 母乳とたばこ，アルコール，薬
  - 6 粉ミルクの飲ませ方，哺乳瓶の消毒
- ❹ 授乳中のお母さんの食生活 …… 67
- ❺ 離乳食を始める前に …… 68
- ❻ 赤ちゃんのお口の健康 …… 69
  - 1 むし歯菌は赤ちゃんにうつる？
  - 2 乳歯をむし歯から守ろう！
  - 3 赤ちゃんのお口の心配事
- ❼ 赤ちゃんのこころとからだの発達 …… 72
- ❽ 赤ちゃんの病気 …… 74
- ❾ 予防接種 …… 78
- ❿ 子どもの事故防止 …… 79
  - 1 事故予防のポイント
  - 2 チャイルドシート
  - 3 もし事故がおきたら？　事故の応急処置
  - 4 心肺蘇生法
  - 5 子どもの事故防止のために
  - 6 もしも休日や平日の夜間に急病や事故にあったら…

（参考）いざという時の災害に備えて …… 84

Ⅰ
施策紹介

京都市の子育て支援施策の紹介

「子育てはいのちの育み　子どもは未来を育む力」
京都市は妊娠中から子育てを応援します。

※施策についての情報や施設の住所・電話番号・ホームページアドレスは，平成27年1月現在のものです。
　ご利用の際には事前にご確認ください。

❶ 母子健康手帳

京都市では，母子健康手帳と一緒に「母子健康手帳副読本　母と子の健康を守るために」と「予防接種と子どもの健康」「予防接種予診票綴」「妊婦健康診査受診券綴」をお渡ししています。

また，すべての妊婦に対し保健師が面接を行い，安心して子育てができるように妊娠中から相談をお受けします。

●母子健康手帳について

母子健康手帳は，妊娠中の経過，出産の状態やお子さんの成長発達の記録ができる「お母さんとお子さんの大切な健康の記録」です。

まずは，一通りよく読み，お母さん自身が記録をするところは記入しましょう。健診や病院の受診，予防接種の際は必ず持参し，記録してもらいましょう。

＊出生通知書について（P.5参照）

＊妊娠高血圧症候群連絡票について
　ご提出いただいた方は，保健師が家庭訪問し，ご相談に応じます。(P.32参照)

＊フッ化物歯面塗布受診票について」2～3歳児が利用できます。乳歯をむし歯から守るために，ご利用ください。

●母子健康手帳副読本 母と子の健康を守るために

京都市が実施している母子保健事業や，妊娠期から育児期における情報を紹介しています。このテキストと合わせてご覧ください。

●予防接種と子どもの健康
●予防接種予診票綴

予防接種を正しい知識を持って，安全に受けていただくための冊子です。予防接種を受ける前に読んでおきましょう。予診票の綴りもセットになっています。

京都市母子健康手帳

●妊婦健康診査受診券綴

基本受診券14枚と追加受診券14枚があり，各券面に記載された検査が公費で受診できます。

子育て事典

国のマタニティマーク

マタニティマークについて

妊娠初期は外からでは見分けがつかないため，妊婦さんにはさまざまな苦労があります。妊娠中であることをさりげない周囲に伝え，安心して外出していただけるよう，京都市では母子健康手帳と一緒に「プレママバッチ」をお渡ししています。

＊四条烏丸のCOCON烏丸の一部店舗等においてはプレママバッチを携帯されている妊婦さんにお得なサービスを提供しています。（プレママ割）
詳しくはホームページ（京都市情報館）でご確認ください。

※窓口で母子健康手帳の提示も必要となります。

妊娠中はお母さんも赤ちゃんも大切なときです。
服やバックにつけるなど工夫してみてください。

❷ 母子保健施策

京都市では，親子の健康を守るために，各種の保健サービスを実施しています。各教室や相談の実施日時など，お気軽にお住まいの地域の保健センター・支所にご相談ください。

妊　娠　期

●親子の健康づくり講座

妊婦及びその家族（プレパパなど）と乳幼児とその保護者との交流会や育児に関する講話・講習を行っています。

［講話・講習の内容］
・妊娠中の過ごし方　・赤ちゃんのいる暮らし　など

●ふれあいファミリー食セミナー

妊婦及びその家族(プレパパなど)や乳幼児とその保護者を対象に栄養に関する講話，調理実習等を行っています。

●こんにちはプレママ事業　P.5参照

●お口の健康サポート事業（成人・妊婦歯科相談）

妊産婦及び18歳以上の方を対象に健診，歯の健康に関する相談を行っています。妊婦さんには妊娠中の歯の衛生や赤ちゃんのための歯科保健指導も行っています。

●電話相談・家庭訪問等

保健センターは，子育てや栄養について気軽に相談できるところです。一人で悩まずにお気軽にご相談ください。必要な方には，保健師等がご家庭に訪問し，お話をお伺いします。

また，お母さんの体調不良等により特に支援を必要としているご家庭については，必要に応じ家事や育児をお手伝いする「育児支援ヘルパー」を派遣します。

出　産　後

●こんにちは赤ちゃん事業(新生児等訪問指導事業)
未熟児養育指導　P.5参照

●スマイルママ・ホッと事業　P.5参照

●乳幼児健康診査

京都市では，4か月児，8か月児，1歳6か月児，3歳児（3歳3か月）を対象に実施しています。健診はお子さんの成長・発達を確認する場，子育てに関する相談ができる場です。対象者には個別にお知らせをしています。必ず受診しましょう。

●お口の健康サポート事業
（乳幼児歯科相談）

お子さんのむし歯予防など，歯の健康に関する相談を行っています。

お母さんの健康のために・・・

●青年期健康診査

会社などで健診を受ける機会のない京都市内在住の18歳から39歳までの方を対象に実施しています。お母さん自身の健康のために，受診しましょう。

●子宮がん検診
20歳以上の女性（2年に1回受診）を対象に実施しています。

●乳がん検診
30歳以上の女性（2年に1回受診）を対象に実施しています。

❸出産後の事務手続き

赤ちゃんが生まれたらいろいろな手続きが必要です。担当窓口や内容は事前に確認しておきしょう。（「母子健康手帳副読本」もあわせてご覧ください。）

届の種類	いつまでに	だれが	必要なもの	担当窓口
出生届 出生届をもとに，健診や予防接種の案内を送付しています。	生まれてから14日以内（生まれた日を含む）	父または母	**・出生届（出生証明書）** **・届出人の印鑑** **・母子健康手帳**	区役所･支所市民窓口課，出張所 ＊本籍地，出生地又は届出人の住所地
国民健康保険加入届 ＊国保以外の健康保険に加入の方は，ご加入の健康保険で手続をしてください。	生まれてから14日以内 	世帯主 （代理人による届出には委任状が必要になる場合があります。）	**・世帯主の保険証** **・母子健康手帳・印鑑** **・届出に来られた方の本人であることを証明するもの（運転免許証，パスポート等）** ＊国保に加入している方が出産したときには，出産育児一時金が支給されます。一時金が，国保から病院へ直接払い込まれる直接支払制度を利用する場合は，支給手続を病院で行ってください。制度を利用しない場合は，支給手続を担当窓口で行ってください。 詳細はお問い合わせください。	区役所･支所保険年金課，京北出張所福祉担当
児童手当 **［対象］**父や母，または父母に代わってその児童を養育している人 ※申請月の翌月分からの支給となりますので，ご注意ください。	生まれた日の翌日から15日以内	父母または養育者 （代理人による届出には委任状が必要になる場合があります。）	**・印鑑** **・申請者が，厚生年金又は共済組合加入者である場合は，健康保険被保険者証等** **・申請者の金融機関口座番号（普通預金）が確認できるもの**	京都市地域福祉課･児童家庭課合同分室 （電話251-1123） （公務員の方は各職場へ） （受付及び一般的な制度内容のお問い合わせは，各区役所･支所福祉部福祉介護課，京北出張所福祉担当，神川出張所でも承ります。）
児童扶養手当 **［対象］**ひとり親家庭の親や配偶者に重度の障害がある親またはこれらの親に代わってその児童を養育している人 ※申請月の翌月分からの支給となりますので，ご注意ください。	—	父母または養育者	**申請される場合はご相談ください。** ＊資格，所得制限等一定の要件があります。	区役所･支所福祉部支援課（支援保護課），京北出張所福祉担当
特別児童扶養手当 **［対象］**心身に障害のある児童を家庭で養育している父や母，または父母に代わってその児童を養育している人 ※申請月の翌月分からの支給となりますので，ご注意ください。	—	父母または養育者	**申請される場合はご相談ください。** ＊資格，所得制限等一定の要件があります。	区役所･支所福祉部支援課（支援保護課），京北出張所福祉担当
子ども医療 子どもの健康保険の自己負担額の一部を支給する制度です。医療機関等の窓口では，一部負担金の支払いが必要です。	出生後速やかに	父または母等	**・健康保険証** （子どもの名前が載っているもの。）	京都市地域福祉課･児童家庭課合同分室 （電話251-1123） （受付及び一般的な制度内容のお問い合わせは，各区役所･支所福祉部福祉介護課，京北出張所福祉担当，神川出張所でも承ります。）
ひとり親家庭等医療 母子家庭の母親又は父子家庭の父親と子ども及び，両親のいない子ども等の健康保険の自己負担額を支給する制度です。	出生後速やかに	父または母等	**・健康保険証** **・戸籍謄本** **・印鑑** ＊その他証明書等の提出をお願いすることがあります。 ＊所得制限等一定の要件があります。	区役所･支所福祉部福祉介護課，京北出張所福祉担当
重度心身障害者医療 重度の障害がある方の健康保険の自己負担額を支給する制度です。	—	父または母等	**・健康保険証** **・印鑑** **・身体障害者手帳及び療育手帳など** ＊その他証明書等の提出をお願いすることがあります。 ＊所得制限等一定の要件があります。	区役所･支所福祉部福祉介護課，京北出張所福祉担当

❹初妊婦・新生児等への訪問など

初妊婦等への訪問
（こんにちはプレママ事業）

安心して妊娠，出産，子育てができるよう，保健師，助産師等が妊婦のご家庭にお伺いし，妊娠中の過ごし方や出産・子育てに関する不安や悩みのご相談をお受けいたします。

訪問対象

初妊婦・双子の妊婦等

内　容

訪問指導員（助産師等）やお住まいの地域を担当する保健師が家庭訪問し，妊婦のこころとからだのことについてお聞きし，出産や子育てに関する不安や悩み等の相談に応じるとともに，子育て情報等の提供を行います。

費　用　**無　料**

新生児等への訪問
（こんにちは赤ちゃん事業・未熟児養育指導）

生まれてきた赤ちゃん，お母さん，家族を支援するために，生後4か月までの乳児のいるすべてのご家庭に，保健師，助産師等がお伺いし，育児や産後の生活のご相談をお受けいたします。

訪問対象

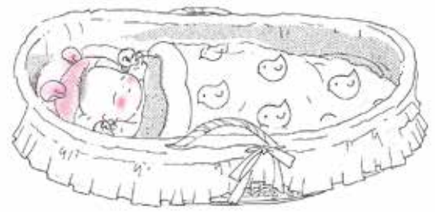
生後4か月までの乳児のいるすべての家庭

赤ちゃんが生まれたら，必ず母子健康手帳にはさみ込んでいる「出生通知書」を，お住まいの地域の保健センター・支所にご提出ください。

内　容

訪問指導員（助産師等）やお住まいの地域を担当する保健師が家庭訪問し，赤ちゃんの発育状況や授乳のこと，お世話の仕方，お母さん自身のこころとからだのことについてお聞きし，必要な情報提供やアドバイスを行います。

費　用　**無　料**



スマイルママ・ホッと事業
（産後ケア事業）

体調不良や育児に不安があり，家族等から支援が受けられない産後までのお母さんが，安心して子育てできるよう病院等での一時宿泊・通所を通じて，お母さんの心身のケアや育児サポートを行います。

対　象

妊娠・出産後の保健師による家庭訪問や面接等を通じて，市がこの事業による支援が特に必要であると認めた方

内　容

母体管理や生活面の相談，子どもの発育・発達確認，育児方法の助言等

費　用　※所得により異なります。

①一時宿泊型（産後ショートステイ）
　1万5千円，6千円，600円
②通所型（産後デイケア）
　7千500円，3千円，300円
※詳しくはお住まいの地域の保健センター・支所へご相談ください。

❺ 困ったときには相談を

妊娠中，そして赤ちゃんが生まれてからの生活は戸惑うことも多いものです。

子どもの育ちは十人十色。育児書どおりにはいかないし，正解・不正解とはっきりと結果を出せるものではありません。

迷いながら，悩みながら子育てをしているのはあなた一人ではないのです。

日々の子育ての中で思うようにいかず，子育てに疲れてしまうこともあるでしょう。

そんな時には，一人で悩まないことが大切です。

◉話し相手を持つこと

誰かに耳を傾けてもらうことで，気持ちは軽くなるでしょう。お父さん，お母さん同士，家族の中で話しをするよう努めたり，妊娠中から育児の仲間を見つけておいて話す機会を作るのもよいでしょう。

◉まわりに助けを求めましょう

家族，近所の人，友人の助けを借りることで，子育てはずっと楽になります。ひとりで抱え込まないで，大変なときは大変だって声を出してもいいのです。

身近な方々には話しにくいこともあるでしょう。そんな時は相談先の一つに保健センター・支所があります。

◉保健センター・支所は子育て中のお父さん，お母さんが相談できるところです。

お母さんのからだやこころのこと，子育てや赤ちゃんのお世話のこと，栄養のことなどの相談ができます。お気軽にご利用ください。電話相談のほか，必要に応じ保健師が家庭訪問します。

京都市の保健センター・支所の所在地と電話番号

時間／午前8:30～午後5:00
（土,日,祝日及び年末年始を除く）

保健センター・支所	所　在　地	電話番号
北　区	北区紫野西御所田町56（北区総合庁舎内）	432-1181
上京区	京都市上京区今出川通室町西入掘出シ町285番地（上京区総合庁舎内）	441-0111
左京区	左京区松ケ崎堂ノ上町7-2（左京区総合庁舎内）	702-1000
中京区	中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521（中京区総合庁舎内）	812-0061
東山区	東山区清水五丁目130-6（東山区総合庁舎内）	561-1191
山科区	山科区椥辻池尻町14-2（山科区総合庁舎内）	592-3050
下京区	下京区西洞院通塩小路上る東塩小路町608-8（下京区総合庁舎内）	371-7101
南　区	南区西九条南田町1-2（南区総合庁舎内）	681-3111
右京区	右京区太秦下刑部町12（右京区総合庁舎内）	861-1101
京北出張所	右京区京北周山町上寺田1-1	852-1816
西京区	西京区桂艮町1-2	392-5690
洛　西	西京区大原野東境谷町二丁目1-2（洛西総合庁舎内）	332-8111
伏見区	伏見区鷹匠町39-2（伏見区総合庁舎内）	611-1101
深　草	伏見区深草向畑町93-1（深草総合庁舎内）	642-3101
醍　醐	伏見区醍醐大構町28（醍醐総合庁舎内）	571-0003

京都市子育て支援総合センター
こどもみらい館

乳幼児を対象とした子育て支援の中核施設として，子育てに関する相談を行っています。「子育てなんでも相談」として，気軽な相談から専門的な相談にも応じます。

場　所：京都市中京区間之町通竹屋町下る楠町601－1
休館日：火曜日（祝日の場合は翌平日）
　　年末年始（12月28日～1月4日）
ＵＲＬ　http://www.kodomomirai.or.jp/

＜来館による相談＞

●子育て相談

臨床心理士等が，ゆっくりとお話を伺い，子育てのお手伝いをいたします。

●健康相談

疾病や発育，健康に関して専門医が相談に応じます。（相談日は，こどもみらい館のチラシやホームページをご覧になるか，お問い合せください。）
いずれも予約制
予 約 電 話：254-8993
予約受付時間：午前9時～午後5時
　　（休館日を除く。）

＜電話による相談＞

●子育てほっとダイヤル

研修を積んだ電話相談ボランティアが子育てについての相談に応じます。
電　　話：257-5560
相談時間：午前9時～午後4時30分
　　（休館日を除く。）

児童福祉センター

18歳未満の子どもに関するさまざまな心配，不安などについての相談をお受けし，支援していく児童福祉の総合機関です。

●相談受付

午前8時30分～午後5時
（土，日，祝日及び年末年始を除く）

児童福祉センター（南区，伏見区以外にお住まいの方）
場　　所：京都市上京区竹屋町通千本東入主税町910-25
電　　話：801-2929

第二児童福祉センター（南区，伏見区にお住まいの方）
場　　所：京都市伏見区深草加賀屋敷町24-26
電　　話：612-2727

●子ども虐待ＳＯＳ専用電話（全市）

子ども虐待についての相談・通告を24時間・365日受け付けています。
電　　話：801-1919

子ども支援センター

子育ての相談・支援の拠点として，各区役所・支所の福祉部（福祉事務所）に設置しています。子どもと家庭に関する相談に対して，必要な相談援助，個別カウンセリング，プレイセラピー，他の関係機関への紹介を行うとともに，つどいの広場や幼稚園，保育所（園），児童館などで実施している子育て相談に関する情報提供などを行っています。

●時間：午前10時～午後4時30分
（土，日，祝日及び年末年始を除く）

こども支援センター	所在地（各福祉事務所内）	電話番号
北　区	北区紫野東御所田町33-1	432-1286
上京区	京都市上京区今出川通室町西入掘出シ町285番地	441-5109
左京区	左京区松ケ崎堂ノ上町7-2	702-1157
中京区	中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521	812-2545
東山区	東山区清水五丁目130-8	561-9349
山科区	山科区椥辻池尻町14-2	592-3259
下京区	下京区西洞院通塩小路上る東塩小路町608-8	371-7219
南　区	南区西九条南田町1-3	681-3214
右京区	右京区太秦下刑部町12	861-1437
西京区	西京区上桂森下町25-1	381-7665
洛　西	西京区大原野東境谷町二丁目1-2	332-9186
伏見区	伏見区鷹匠町39-2	611-2377
深　草	伏見区深草向畑町93-1	642-3579
醍　醐	伏見区醍醐大構町28	571-6399

❻ 働きながらの妊娠・出産の制度

子どもが生まれた後も働き続ける女性の健やかな妊娠・出産を支えるために，また仕事をしながら楽しく安心して子育てするために，さまざまな法律や支援制度も整備されつつあります。

妊娠して出産休暇や育児休業をとることは，法律で保障されている権利です。妊娠している女性のからだを守る措置も，法律で定められています。

また，事業所によって，独自の制度を設けているところもあります。どんな制度があるのか，総務や人事担当部門などにたずねてみましょう。

産休や育児休業を経験した先輩がいれば，相談してみましょう。

- **産前・産後の健康管理**
- **産前・産後・育児期の労働**
- **産前・産後の休業**
- **育児休業など男女労働者の育児のための制度**
- **育児等のために退職した方への再就職支援**
- **出産育児一時金・出産手当金など**
- **育児休業給付**

＊母子健康手帳副読本「9　職業を持つ妊婦のために」の項目に詳しく書いてあります。

子育て事典

事業紹介

●病児・病後児保育事業

病気中（病児）・病気回復期（病後児）がおられる方で，仕事などの都合で家庭での育児ができない方のために，医療機関で保育を行う事業です。（病児保育（病後児併設型）事業　市内4箇所，病後児保育事業　市内3箇所）

●一時預かり事業

保護者の出産，傷病やリフレッシュ等を理由として一時的・緊急的に保育を必要とする場合に利用できる事業です。（市内50箇所の保育所で実施）

※詳しくは「母子健康手帳副読本」をご覧ください。

❼ 母性健康管理指導事項連絡カード

妊娠に伴う体調の変化によって妊娠前のように働くのがむずかしいときは，「母性健康管理指導事項連絡カード」（略称「母健連絡カード」）を利用しましょう。「母健連絡カード」は，かかりつけの医師などから母体または胎児の健康保持などについて受けた指導を，職場に的確に伝えるためのものです。具体的には，勤務時間の短縮，休業（自宅療養），通勤緩和，負担の大きな作業の制限などの措置をとるよう医師などが記入します。

「母健連絡カード」は診断書に代わる正式な書類として扱われ，しかも診断書より費用が安いのが特徴です。このカードは企業の人事管理部門や健康管理部門，病院，保健センター，労働局雇用均等室などにあります。

＊母子健康手帳副読本には拡大コピーして使うことができるよう，様式を掲載していますのでご利用ください。下記ホームページからダウンロードすることもできます。

母性健康管理サイト「妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場づくりナビ」
http://www.bosei-navi.go.jp/

子育て事典

お父さんへのメッセージ

「子育ては母親まかせ」ではなく，「ふたりで育てる」という気持ちが大切です。父親は自分のことは自分でしなければなりませんし，できるだけ赤ちゃんとふれあい，母親の良き話し相手となり，家事も分担しましょう。子どもの成長に寄り添う中で，ふだん働いている社会とは違った価値観や，そのときにしか味わうことのできない時間の流れも体験できます。それは大きな人間的豊かさをもたらしてくれます。楽しみながら，子どもとかかわっていきましょう。

子育て事典

保育施設に預けながらの育児

子育ては量より質

赤ちゃんを保育施設に預けてお母さんやお父さんが仕事をするとき，赤ちゃんにどんな影響を与えるのか気になる方も多いでしょう。

よい子育てとは，「いつも子どものそばにいてあげること」と考えがちですが，一緒にいる時間の「量」よりどう関わるかという「質」が大切です。

家ではたっぷりふれあって

接する時間の短さは，知恵と工夫で補うようにしましょう。例えば，お母さんやお父さんの話しかけや笑顔は赤ちゃんの心をやわらげます。抱いたり語りかけたりして，たっぷり赤ちゃんとふれあいましょう。赤ちゃんが求めているときは応え，仕事が休みの日などは，赤ちゃんと接する時間を十分持ち，遊んであげたいものです。

また，仕事を続けるという選択をした妻をパートナーとして支えるためにも，夫（パートナー）は主体的に家事・子育てをしたいものです。

ときには夫（パートナー）が働き方を変えることも必要でしょう。ともに働き，ともに育てるという共通の意識を持ちましょう。

赤ちゃんの預け先

働きながら子育てをするためには，安心して赤ちゃんを預けられる場所を見つけることが大切です。赤ちゃんをどこに預けるか，家族で相談しておきましょう。

保育所・認定こども園・小規模保育事業所などに預ける場合は，お住まいの区の区役所・支所福祉部（福祉事務所），京北出張所（福祉担当）へお問い合わせください。

これらの場所や空き状況，対象年齢，保育時間，入所の条件，入所の手続き，利用者負担額など，窓口で十分説明を聞き，相談しましょう。

また，赤ちゃんの預け先を決めるときは必ず見学しましょう。

祖父母に預ける場合は，身内という安心感がありますが，育てる主体はお母さんやお父さんです。事前に育児方針についてよく話し合うようにしましょう。祖父母の体調への配慮も必要です。

保育施設に預けていても，病気をして預けられないときなどは祖父母や友人等の協力が必要です。

Ⅱ 妊娠編

夫（パートナー）といっしょに「親」になる準備をしましょう。

自分のおなかに新しい命が宿っていると知ったとき，あるいはパートナーの妊娠を知ったとき，あなたはどんな気持ちになりましたか。

妊娠は女性のこころとからだに大きな変化をもたらします。女性にとっては，妊娠･出産という未知の経験に対する不安などがあるかもしれません。特に妊娠初期はからだのコンディションが思うようにコントロールできず，精神的に不安定にもなりやすいものです。

妊娠中の女性の心身の健康と安定には，周囲の理解と協力も不可欠です。

夫（パートナー）は思いやりの気持ちを忘れずに，温かく妻を見守ってあげましょう。夫（パートナー）の優しい一言が安心感を与えます。家事も積極的に行い，教室などにも一緒に参加してみましょう。

妊娠期間は女性だけでなく，男性にとっても「父親」として育っていくための大切な準備期間です。男性も妊娠に積極的にかかわり，ふたりにとって子どもはどんな存在か，親になるということはどういうことなのかなど，じっくりと話し合っておきましょう。

❶ 赤ちゃんの発育とお母さんのからだの変化

時期	初期															中期			
月					第2月				第3月				第4月				第5月			
週数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

お母さんのからだと子宮の変化

受胎
基礎体温の
高温層持続

- 月経が止まる
- 熱っぽく感じる
- だるい
- 下腹が張り，腰が重くなる
- つわりが始まる

- 乳房が張る，乳首が黒っぽくなる
- 便秘しやすくなる
- 尿が近くなる
- おりものが増える

- つわりがおさまる
- 第4月後半から基礎体温は下がる（以降分娩まで）

- 乳腺が発達し，乳房が大きくなる
- 体重が増え，おなかのふくらみが目立つようになる
- 早い人は胎動を感じる

赤ちゃんの発育

細胞分裂
さかん

- 身長／2cm
- 体重／4g

- 内臓の原型ができ活動し始める
- 心臓の動きが確認できる

- 身長／9cm
- 体重／30g

- 頭，胴の区別がはっきりする
- 超音波検査で胎児が動いているのが見られる

- 身長／15cm
- 体重／120g
- 大横径／3.5cm
（頭蓋の左右の最大直径）

- 胎盤ができる

- 身長／25cm
- 体重／300g
- 大横径／4.5cm

- 産毛や爪がはえる
- 羊水を飲んでおしっこをする

時期	中期				末期											
月	第6月				第7月				第8月				第9月				第10月			
週数	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39

お母さんのからだと子宮の変化

- おなかがせりだしてくる
- 腰痛やこむらかえりがでてくることがある
- ほとんどの人が胎動を感じる

- 子宮底（子宮の一番高い場所）がおへそより6～7cm高くなり，おなかに張りを感じることがある
- 貧血，足のむくみや静脈瘤がでてくることがある
- 妊娠線ができやすい時期

- 子宮底がみぞおちまで高くなり，内臓が圧迫され，疲れや動悸，胃のもたれを感じやすい
- 子宮の収縮で腹部に硬さや張りを感じることがある

- おりものが増える
- 胃が子宮に圧迫され，一度にたくさんの量を食べられなくなる
- 動悸や息切れが多くなる
- 下腹やももものつけねに鈍重感
- おなかの張りを感じやすい

- 子宮の位置が下がり，胃のつかえが少なくなる
- 頻尿になる

赤ちゃんの発育

- 身長／30cm
- 体重／600g

- からだの表面がクリーム状の脂肪（胎脂）でおおわれる
- 眉毛やまつげがはえ，ときどきまぶたを開けたり閉じたりする
- 羊水の中でうごきまわる
- 音を感じることができる

- 身長／35cm
- 体重／1000g
- 大横径／7cm

- しわの多い顔つきになる
- まばたき，指しゃぶりをし，自分で身体の向きを変えたり，手を開いたり，握ったりする
- 脳が著しく発達してくる
- 光を感じることができる

- 身長／40cm
- 体重／1600g
- 大横径／8cm

- 聴覚が発達し，外の大きな音に反応する
- 骨格がほぼ完成し，手足の筋肉も発達してよく動かす
- 皮下脂肪が増え始め，子宮内での位置がほぼ決まってくる

- 身長／45cm
- 体重／2400g

- 丸みをおびた体つきになる
- 内臓の機能がほぼ成熟に近付く

- 身長／50cm
- 体重／3000g

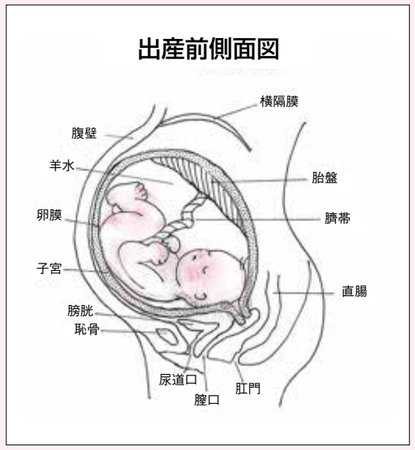
- 骨盤内に頭が固定し，動きが鈍くなる

～妊娠のはじまり～

1回の射精で放出された約3億の中のたった一つの精子と，一生の内に排卵される約400の中のたった一つの卵子が出会い，受精卵となって子宮内に着床すると妊娠が成立します。着床した受精卵は子宮内膜に根をおろし，分裂をくりかえし，胎盤を形成しはじめます。この子宮内のドラマチックな出来事は，密かに進行し，母となる女性が体の中で起こっている変化に気づくのは，胎児の重要な臓器の原型ができあがってから，というのがほとんどです。

天文学的な組み合わせの中から選ばれたこの生命が無事に育ち，40週の後にこの世界に出て来て父や母に出会うためには，ひと山，ふた山越えていかなければなりません。妊娠期間は，おなかの中の赤ちゃんとお母さん，お父さんの長いようで短い，短いようで長い時間です。

子育て事典　お母さんのおなかの中で赤ちゃんはどんな状態でいるのでしょうか



赤ちゃんは子宮の中で，卵膜という膜に包まれています。卵膜の一番内側の膜を羊膜と言いますが，この羊膜が羊水という淡黄色透明の液体をつくり，羊水が羊膜の中を満たすので，赤ちゃんはプカプカと浮かんだ状態でいます。羊水は外部の衝撃から赤ちゃんを守るクッションの役割をしています。

赤ちゃんとお母さんを結んでいるのは，胎盤と臍帯（へそのお）です。赤ちゃんを花，お母さんを大地に例えると，胎盤は根，臍帯は茎にあたります。臍帯の中には1本の静脈と2本の動脈が入っており，動脈は胎盤の中で細かく枝分かれし，毛細血管になっています。胎盤は，お母さんから赤ちゃんへの酸素や栄養素の運搬，また赤ちゃんの老廃物質のお母さん側への排出を行っています。さらに妊娠中に必要な各種ホルモンを産出するはたらきも持っています。

1 日常生活の注意

自分自身の持っている妊娠・出産する力を十分に発揮し，元気な赤ちゃんを産むためには，できる限り健やかな心身の状態を保つことが大切です。

妊娠・出産は，病気ではなく自然なからだの変化ですが，これまでどおりに動こうとすると母体にも赤ちゃんにも負担がかかることがあります。お母さん自身が気を付けたり，周囲の協力が必要なこともあります。特に妊娠初期と末期はからだの調子が変わりやすく，合併症も出やすい時期です。自分自身のからだとおなかの赤ちゃんの声に耳を傾け，ゆったりとした生活を心がけましょう。

休養睡眠

睡眠時間は妊娠前に比べ1時間程度多く，早寝早起きが理想的です。日中も30分から1時間くらい横になってからだを休めることができればずいぶん楽になるはずです。

つらいのをがまんせず，疲れたときはしっかりと休息をとりましょう。まわりの人の理解と協力も大切です。

入浴清潔

新陳代謝がさかんとなり肌が汚れやすくなるので，毎日入浴し洗髪もこまめにしましょう。ただし，熱すぎる湯や長湯は避け，おなかが張るときは少し休んでから入浴をしましょう。おりものも多くなるので，外陰部を清潔にするよう注意が必要です。

姿勢動作

おなかが大きくなるにつれて，重心が前のほうに移動するので，バランスをとろうとして反り気味になり，腰に負担がかかりやすくなります。正しい姿勢を意識し，動作も慎重にしましょう。

重いものを持ち上げる（例：布団干し），おなかを圧迫するような姿勢をとる（例：前かがみで浴槽を洗う），高い所の物をとるときなどの家事はできるだけ家族に頼みましょう。

立つ
あごを引き，肩の力を抜いて自然に胸を張る。背筋は伸ばし，両足を開く。立ち仕事のときは足を前後にずらす。

持ち上げる
膝をつき腰を落してから

階段
手すりにつかまり，一段ずつゆっくりと

起き上がる
手をついて体を支えゆっくりと

寝る
横向きで，膝の間にクッションなどをはさむと楽

冷えを防ぐ

夏場でもクーラーの効いた部屋に長時間いるとからだは冷えてきます。また，冷たい飲み物・食べ物を食べすぎると，からだ

お腹の赤ちゃんを守る妊婦さんのシートベルト

妊娠中であっても，シートベルトを正しく着用することにより，交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。

危険なスタイル

×リクライニングを倒しすぎる
腰ベルトがずり上がりお腹を圧迫する危険性があります。

×シートベルトをゆるめすぎる
急停止した際，体が前に飛び出し，ベルトでお腹の赤ちゃんに危害が加わるおそれがあります。

ただし，妊婦の状態は個人により異なりますので，シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか，医師に確認するようにしましょう。

の内から冷えます。素足もよくありません。
スカートよりもズボン，靴下をはくなどがおすすめです。夏でも温かい飲み物を飲む，冬はカイロを貼るなどの工夫でからだを冷やさないようにしましょう。

運動

体調を整え，出産の時に必要な体力をつけるためにも適度な運動はよいことです。気分転換にもなります。かかりつけ医に確認してから行いましょう。
ただし，妊娠中は，安静時でも胎児に血液や栄養を送るために心臓の負担が増えており，動機や息切れがおきやすくなっているので無理は禁物です。運動中におなかの張りを感じたら，動きを止めてしばらく休みましょう。

旅行 里帰り

旅行は妊娠初期（15週未満）と末期（28週以降）は避けたほうが無難です。妊娠中期（16週～27週）は医師から安静を指示されていなければ可能ですが，ゆとりをもった無理のないスケジュールをたてましょう。
移動手段は振動が少なく，乗車時間の短いものを選択する必要があります。
里帰り出産を考えている場合は，主治医から紹介状を書いてもらい，帰る時期についても相談してください。妊娠経過に問題がない場合でも33～34週までには帰るようにしましょう。
飛行機は出産近くになると乗れなくなる場合があるので，航空会社に相談されたほうがよいでしょう。

子育て事典　おすすめの運動　妊婦体操（20週頃から）

①あぐら

（効果：骨盤まわりをリラックスさせゆるめる）
両手を膝にのせ，下方に押し，一呼吸して手をゆるめる。

②ねこ体操（四つ這い）

（効果：腰痛を和らげ，赤ちゃんをよい位置にする）
両手・両膝を肩幅くらいに開く。
①息を吸いながらおへそを見るように背中を丸める。
②息を吐きながら顔を突き出すように重心を前に移す。

③足の曲げ伸ばし，回転

（効果：足首の動きを良くし，ふくらはぎのストレッチになる）
①足の裏は床につけ，足の指だけ上に反らす。
②一呼吸して元に戻す。

①壁に向かって立ち，足を肩幅くらいに開く。
②壁から離れている方の足のふくらはぎを伸ばす。

④しゃがむ・スクワット

（効果：骨盤を最大限に開き，産道を広げる）
足を肩幅くらいに開き，かかとを床にぴったりつけたままゆっくりしゃがむ。

●その他，ストレッチや散歩，ウォーキングなどもおすすめです。不向きな運動は，激しい運動，無酸素運動，振動の大きい運動，球技などです。

セックス

流産，早産の経験がある人は，妊娠初期・末期は控えたほうがよいでしょう。それ以外はむやみに恐れることはありませんが，おなかを圧迫しないこと，清潔にすることが大切です。手をよく洗い，感染予防のためにコンドームを使用しましょう。
精液には子宮を収縮させる物質が含まれています。乳房への刺激も子宮収縮を起こす可能性があるので注意が必要です。おなかの張りがあったら中止し，出血やおなかの張りがおさまらないときはすみやかに産婦人科を受診してください。

2 たばこ・お酒 ～妊娠期から育児期まで～
妊娠中のたばことお酒は禁物です。

たばこ

たばこには，200種類以上の有害物質を含む4000種以上の化学物質が含まれていると言われています。代表的な物質であるニコチンは血管を収縮させ，一酸化炭素は酸素の運搬を妨げます。したがって妊娠中にたばこを吸うと，胎児・胎盤への血流，酸素が不足し，胎児の障害（流産，早産，新生児死亡，先天異常，低出生体重）の発生頻度が高くなるとともに，母体にも前期破水や常位胎盤早期剥離など危険な妊娠合併症が増えます。
また妊娠中から両親が喫煙している場合，赤ちゃんが乳幼児突然死症候群（SIDS）で亡くなる危険性は4.7倍になることが報告されています。このように，受動喫煙（周囲のたばこの煙を吸う）も同様の影響があることから，妊婦自身はもちろん夫や周囲の人も喫煙してはいけません。
喫煙の最大の問題はニコチンに強い依存性があるということです。「頭ではわかっているのだけれど，たばこをやめられない」ということがしばしばあります。妊娠をきっかけにたばこを止めたとしても，産後再び喫煙する方もいます。「たばこを吸うとストレスが解消する」というのは大きな間違い。ニコチン切れによるイライラが，たばこを吸うことでほんの少しの間，解消されているだけなのです。
一人では止められないときには，医療機関の禁煙外来や保健センターの禁煙相談，インターネットの禁煙援助ホームページなどを利用するということも有効でしょう。
おなかの中の赤ちゃんが無事生まれてくるため，そして生まれてから健康で過ごせるために，妊娠中から「何としてでも禁煙を」の決意で家族ぐるみで取り組んで，赤ちゃんを「無煙環境」で迎えましょう。

お酒

お母さんが妊娠中にお酒を飲むと，血液中のアルコールは胎盤を通ってほとんどそのまま赤ちゃんの体内をまわります。また授乳期もお母さんがお酒を飲むと母乳中にアルコールが移行します。
妊娠したハツカネズミの実験では母ネズミがアルコールを摂取すると体重も脳も軽い子どもが生まれることが確認されています。赤ちゃんの脳は妊娠中全期間を通じて発達し続けていますが，アルコールによりその発達が阻害され，深刻な障害につながる場合もあります(胎児性アルコール症候群)。どのくらいなら大丈夫という目安はわかっていないので，妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。

3 妊娠中の薬

妊娠中も薬を服用する必要が出てくることがあります。薬の服用に関しては，自分で判断せず，医師または薬剤師に妊娠何週目かを言って相談しましょう。妊娠と薬に関しては，『妊娠と薬情報センター（国立成育医療センター内）http://www.ncchd.go.jp/kusuri/』において情報を得ることができます。

1 バランスの良い食事

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000～2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期（18～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

「食事バランスガイド」ってなぁに？

「食事バランスガイド」とは，１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう，コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

	1日 非妊娠時	1日 妊娠初期	分付加量 妊娠中期	分付加量 妊娠末期 授乳期
主食 ごはん、パン、めん	5～7つ(SV)	妊娠前と変わりません		＋1
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6つ(SV)		＋1	＋1
主菜 肉、魚、卵、大豆料理	3～5つ(SV)		＋1	＋1
牛乳・乳製品	2つ(SV)			＋1
果物	2つ(SV)		＋1	＋1
エネルギーの目安(kcal)	2,000～2,200		＋250	妊娠末期 ＋450 授乳期 ＋350

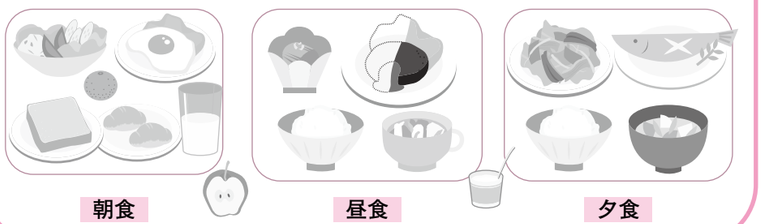
料理例

- 1つ分＝ ごはん小盛り1杯 ＝ おにぎり1個 ＝ 食パン1枚 ＝ ロールパン2個
- 1.5つ分＝ ごはん中盛り1杯　2つ分＝ うどん1杯 ＝ もりそば1杯 ＝ スパゲッティー
- 1つ分＝ 野菜サラダ ＝ きゅうりとわかめの酢の物 ＝ 具だくさん味噌汁 ＝ ほうれん草のお浸し ＝ ひじきの煮物 ＝ 煮豆 ＝ きのこソテー
- 2つ分＝ 野菜の煮物 ＝ 野菜炒め ＝ 芋の煮っころがし
- 1つ分＝ 冷奴 ＝ 納豆 ＝ 目玉焼き一皿　2つ分＝ 焼き魚 ＝ 魚のフライ ＝ さしみ
- 3つ分＝ ハンバーグステーキ ＝ 豚肉のしょうが焼き ＝ 鶏肉のから揚げ
- 1つ分＝ 牛乳コップ半分 ＝ チーズ1かけ ＝ スライスチーズ1枚 ＝ ヨーグルト1パック　2つ分＝ 牛乳びん1本分
- 1つ分＝ みかん1個 ＝ りんご半分 ＝ かき1個 ＝ 梨半分 ＝ ぶどう半房 ＝ 桃1個

○ SV とはサービング（食事の提供量の単位）の略

○ 食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）



＋ 妊娠中期に追加

＋ 妊娠末期・

したい量

授乳期に追加したい量

☆非妊娠時、妊娠初期の１日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

＜食事バランスガイド詳細＞
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」（2005年）に，食事摂取規準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

2 食生活のポイント

●「主食」を中心に，エネルギーをしっかりと

＊主食をしっかり食べることによって脂肪のとりすぎが防げます。
特にご飯には，たんぱく質が含まれるうえ，脂質が少なく様々な料理と調和するメリットがあります。毎日適量食べることを心がけましょう。
＊妊娠中はお母さんのエネルギー消費量が増え，赤ちゃんの発育のためにもエネルギーは必要です。

◎妊娠中の体重増加は，お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

体重の増え方は順調ですか？　望ましい体重増加は，妊娠前の体型によって異なります。

●妊娠前の体型（BMI）を知っていますか？

BMIとは？
肥満の判定に用いられる指標で BMI 22を標準としています。

BMI=体重＿＿＿＿(kg)÷身長＿＿＿＿(m)÷身長＿＿＿＿(m)

体型区分（非妊娠時）		妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期の1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）	BMI 18.5未満	9～12kg*	0.3～0.5kg／週
ふ　つ　う	BMI 18.5以上25.0未満	7～12kg*	0.3～0.5kg／週
肥　　満	BMI 25.0以上	おおよそ5kgを目安**	医師に要相談

＊体格区分が「ふつう」の場合，BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲，「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。
＊＊BMIが25.0をやや超える程度の場合は，おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には，他のリスクなどを考慮しながら，個別に対応する必要があるので，医師などに相談することが望ましい。

＊妊娠中に無理なダイエットは避けましょう。妊娠中の体重増加量が7kg未満の場合，低出生体重児を出産するリスクが高くなります。
＊授乳期以前のお母さんに蓄積された脂肪は，母乳の脂肪源になります。母乳の脂肪は，赤ちゃんのエネルギーや成長に必要な必須脂肪酸の供給源として重要です。

●不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

＊野菜には，ビタミン・ミネラル・食物繊維などお母さんの健康や赤ちゃんの発育に必要な栄養がたっぷり含まれています。
＊1日に必要な野菜の量は350ｇです。副菜はいつもよりもう1～2品を増やしましょう。特に生野菜をとるよりは，茹でる・煮るなど，かさを減らしてたっぷり食べましょう。

◎お母さんにおすすめは「緑黄色野菜」です

＊ほうれん草・かぼちゃ・小松菜・ブロッコリーなどの緑黄色野菜はカロテン（ビタミンAの一種）をはじめ，葉酸・カルシウム・鉄を多く含み，妊娠中にはぴったりの野菜です。
＊葉酸：赤ちゃんの二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスクを減らすために有効なビタミンの一種です。

まず栄養バランスのとれた食事をとり，葉酸を多く含むほうれん草・小松菜・アスパラ・ブロッコリーなどを積極的にとるようにしましょう。妊娠計画中，妊娠初期の人には葉酸の栄養機能食品（サプリメントなど）を利用することもすすめられています。

妊娠前からしっかりと
葉酸（1日あたり）
480μg

●からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

＊肉，魚，卵，大豆，大豆製品をバランスよくとりましょう。
＊主菜は，赤ちゃんの発育に必要な栄養であるたんぱく質を多く含んでいます。特に妊娠中期から妊娠末期にかけてはもう1皿増やしましょう。

◎貧血予防に一工夫

血液をつくる
鉄（1日あたり）
初　期
8.5～9mg
中・末期
21.0～21.5mg

＊妊娠中は，貧血に注意しましょう。貧血が続くと，赤ちゃんの発育不良や出産時のトラブルなどにつながることもあります。
＊赤身の肉や魚など積極的にとりましょう。ビタミンCの多い野菜をいっしょにとると吸収率がアップします。
＊妊娠前後3か月の間は，ビタミンA（レチノール・動物性食品）を過剰にとりつづけると，弊害があるとされています。レバーなどによるビタミンA（レチノール）のとりすぎに注意し，β-カロテンの多い緑黄色野菜（青菜・にんじん等）を食べましょう。
＊海藻類や緑黄色野菜は，貧血予防に効果的です。もう1皿副菜を増やしましょう。
＊次の表のような食品は貧血対策に良い食品です。特定の食品に偏らないで，多様な食材を主菜や副菜として積極的に利用しましょう。

貧血予防 ＝ 鉄の多い食品 ＋ 動物性たんぱく質 ＋ ビタミンC

［1回に食べる目安量に含まれる鉄の量］

《動物性食品》

鶏レバーしぐれ煮	2～3個（15g）	1.4mg
かき（むき身）	約5個（75g）	1.4mg
牛もも肉（赤身）	約1枚（70g）	1.9mg
ツナ缶（まぐろ）	1/2缶（50g）	0.9mg
あさり（水煮缶）	1/2缶（50g）	18.9mg
鶏卵	L1個（60g）	0.9mg
なまりぶし	1食（30g）	1.5mg

《植物性食品》

ひじき（乾燥）	大さじ2/3（10g）	5.5mg
大豆（ゆで）	1/2カップ（65g）	1.3mg
小松菜（生）	1/3束（70g）	2.0mg
切干大根	1/4カップ（20g）	2.0mg
ほうれん草（生）	1/3束（70g）	1.4mg
高野豆腐	1個（20g）	1.4mg
納　豆	中1パック（40g）	1.3mg
豆腐（木綿）	1/3丁（100g）	0.9mg

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて，カルシウムを十分に

＊赤ちゃんの骨や歯は，妊娠中に作られます。カルシウムや良質のたんぱく質・ビタミンD（きのこ類，さけ，さんまなどに多く含まれる）を積極的にとりましょう。

＊20～40歳代の女性の多くは，カルシウムが不足しがちです。1日の食事のあと150～250mgのカルシウム（牛乳約コップ１杯分）を足すように心がけましょう。

＊妊娠中はカルシウムの吸収率がアップします。
「牛乳・乳製品」「大豆・大豆製品」「緑黄色野菜」「小魚」「海藻，乾物」などに多く含まれます。
牛乳・乳製品とともに，カルシウムが多く含まれる食品も主菜や副菜として上手に利用しましょう。

丈夫な骨や歯のために
カルシウム（1日あたり）
650mg

［1回に食べる目安量に含まれるカルシウムの量］

《牛乳･乳製品》

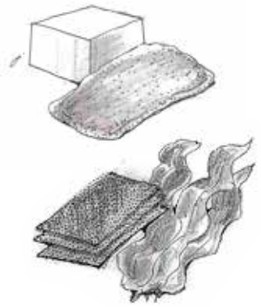
牛乳（普通）	コップ1杯（180g）	198mg
プレーンヨーグルト	小1カップ（100g）	120mg
プロセスチーズ	スライス1枚（20g）	126mg

《魚介類》

ししゃも	2尾（30g）	105mg
うなぎ（蒲焼）	1食（60g）	90mg
ちりめんじゃこ	大さじ2（10g）	52mg

《豆類》

豆腐（木綿）	1/3丁（100g）	120mg
納　豆	中1パック（40g）	36mg
厚揚げ	1つ（60g）	144mg
油揚げ	うすあげ1枚（20g）	60mg



《野菜》

小松菜	1/3束（70g）	119mg
水　菜	1/3束（50g）	105mg
チンゲンサイ	1株（100g）	100mg

《海藻･種実類》

ひじき（乾燥）	小さじ1（5g）	170mg
焼のり	全形1枚（3g）	8mg
わかめ（乾燥）	汁物1食分（2g）	16mg
いりごま	大さじ1（3g）	36mg

果物は毎日適量を

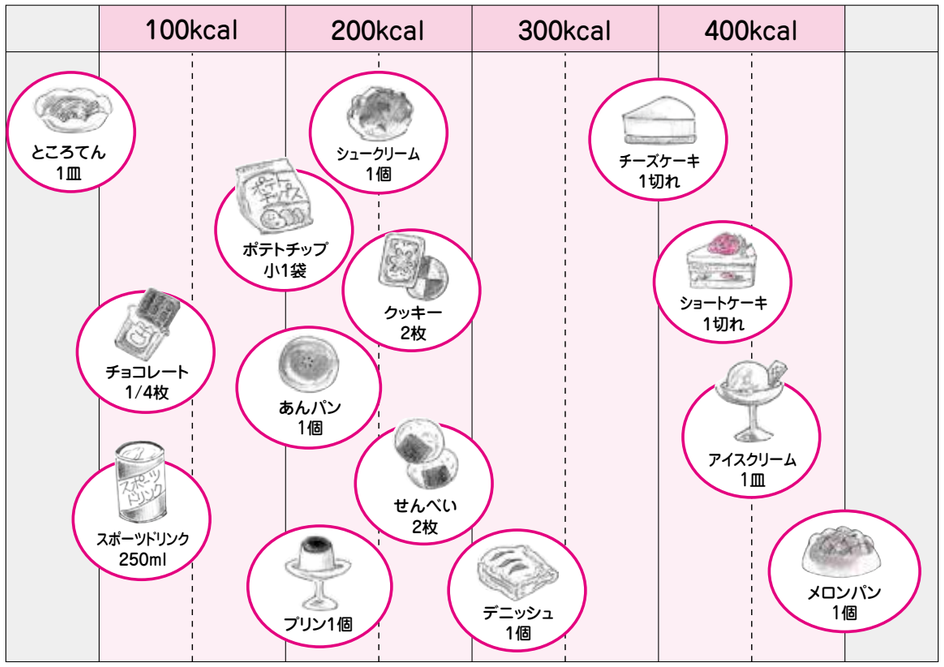
＊果物はビタミンCやカリウム，食物繊維などが豊富であり，毎日新鮮なものを適量とることがすすめられます。
適量は妊娠初期で200g，妊娠中期以降は300gほどです。
100gの目安はいちご半パック，みかん1個，りんご半分です。

＊ビタミンCは鉄の吸収を助けます。貧血気味の方は鉄を多く含む食品とともに積極的にとりましょう。

おやつは楽しく適度に

＊基本は3食の食事を優先し，おやつはとりすぎない程度に楽しみましょう。
おやつの1日のエネルギーは，飲み物を含めて200kcal以内が目安です。

おやつのエネルギー量（kcal/1人分）



◎栄養成分表示を参考に上手に選びましょう

＊市販のお菓子や加工食品によっては栄養成分の量や熱量に関する表示がされているものがあります。これらは栄養表示基準によって定められた表示すべき内容及び方法に従って表示されています。
（栄養成分表示は義務表示ではないため，表示されていない食品もあります。）

アイスクリーム

栄養成分表示 1個（120ml）当たり	
エネルギー	270kcal
たんぱく質	5g
脂質	18g
炭水化物	21g
ナトリウム	70mg
カルシウム	140mg

3 よくある質問

Q つわりがつらい時は？

A　赤ちゃんへの心配はありません。無理せず気分よく食べられるときに少しずつ食べましょう。

Q コーヒーや紅茶は飲んでもいいの？

A　禁止する必要はありませんが，タンニンにより，鉄の吸収が妨げられます。カフェインは赤ちゃんにも移行するので，1日1～2杯程度にしましょう。また，コーヒー・紅茶・ウーロン茶以外にココア・コーラ・チョコレート・栄養ドリンクにもカフェインが含まれていますのでご注意を。

Q 赤ちゃんがアレルギーにならないように，妊娠中から卵や牛乳は控えたほうがいい？

A　妊娠中の摂取量と赤ちゃんのアレルギー発症には明確な関係はないとされています。いずれも良質のたんぱく質ですので，適量をとるようにしましょう。どうしても心配な方は主治医と相談しましょう。

Q 魚介類は食べ過ぎるとお腹の赤ちゃんによくないの？

A　一部の魚介類には，食物連鎖によって水銀の量が心配なものもありますが，魚介類から得られる良質のたんぱく質やDHAなどの栄養素も重要なので必要以上に気にしないようにしましょう。目安としてメバチ・クロマグロ・キンメダイなどは1週間に1人前くらいは食べても大丈夫です。ツナ缶・キハダ・ビンナガ・メジマグロは特に心配ありません。一部の食材にかたよることなく，さまざまな食材を食べるように心がけましょう。

Q 塩分は控えたほうがいい？

A　塩分の多い食事は，むくみや妊娠高血圧症候群の原因になります。1日塩分7ｇ未満が目標です。うす味に慣れておくと，赤ちゃんの離乳食や幼児食を作るときにも役に立ちます。

［うす味の工夫］

①新鮮な旬の食材を使う。
②香りや風味のある食品を利用する。
③酸味を利用する。
④油を上手に使って風味を出す。
⑤天然のだしを使い，濃いめのだしでうまみを出す。（顆粒風味調味料には塩分が多く含まれています）
⑥香辛料は効果的に使う。
⑦外食や市販の惣菜は控える。

Q サプリメントはどのようにとればいいの？

A　どうしても食事で補えない場合は，必ず「妊娠中も利用可能か」「自分に不足し補う量はどれくらいか」を確認し，利用しましょう。葉酸の摂取においては有効とされています。ただし，サプリメントのとりすぎはミネラルバランスが崩れ，特定の栄養素の多量摂取で他のものが排出されてしまうことがあります。基本的に必要な栄養素は食品からとることを優先しましょう。特に脂溶性ビタミンであるA・D・Eなどはとりすぎると弊害があるので注意しましょう。

リステリア菌とは？

リステリア菌とは食中毒菌の一種で，妊娠中は一般の人よりも感染しやすくなります。赤ちゃんに影響が出ることがあるので，注意が必要です。リステリア菌は，食品を介して感染する食中毒菌で，塩分にも強く，冷蔵庫でも増殖します。

【予防策】
○食べる前に十分加熱
○冷蔵庫の食品は，期限内に使い切る。

厚生労働省「これからママになるあなたへ」引用

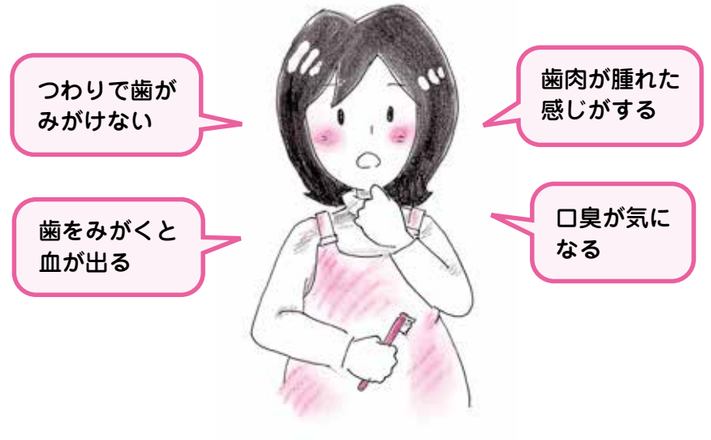
（リステリア食中毒の主な原因食品例）

5 妊娠中のお口の健康

妊娠中は口の中の環境が変化し，むし歯や歯周病にかかりやすくなります。
まず，お母さんの歯と口の健康を守り，そして，赤ちゃんに健康な歯をプレゼントしましょう。

1 妊娠中のお口のトラブル

妊娠してからこんなことはありませんか？



その原因は･･･

・食事や間食の回数が増え口の中が汚れやすくなる･･･
・唾液の酸性化や粘り気の増加で口の中が汚れやすくなる･･･
・つわりなどで気分が悪かったり，動作が活発でなくなり歯みがきが十分にできない･･･
など，口の中や生活の変化が口の中の病気を起こしやすくするのです。

妊娠中に起こりやすい口の中の病気

口の中の環境の変化がむし歯をつくったり進行させたりします。妊娠性歯肉炎を起こしたり，歯周病が悪化しやすくなります。また，歯周病菌が早産や低出生体重児を引き起こす要因になるといわれています。

1 健康な歯ぐき

健康な歯ぐきは，淡いピンク色でひきしまっている。

2 歯肉炎になる

・歯ぐきが赤くはれる。
・歯みがき等の軽い刺激でも出血することがある。

3 歯肉炎が進んで歯周炎になる

・歯槽骨が溶け始め，歯と歯ぐきの溝（歯周ポケット）が深くなる。
・口臭がし，口の中がネバネバする。
・歯が浮いた感じがして，ものがかみにくくなる

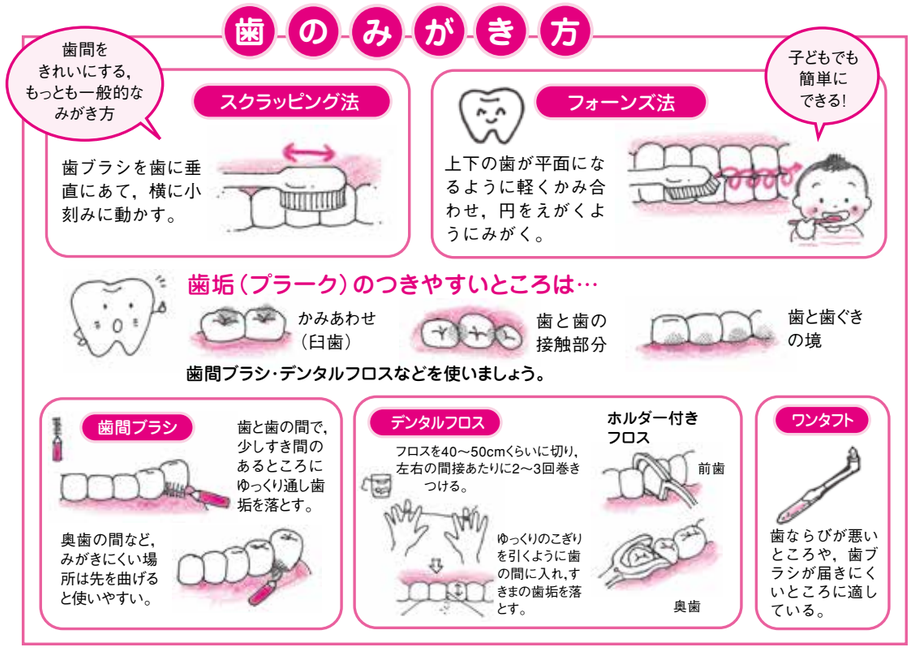
4 歯周炎が進行する

・歯槽骨はほとんどなく，歯が長くなったように見える。
・歯ぐきがはれて痛みが出る。
・歯の動揺が進み，最後には抜けてしまう。

◎妊娠性歯肉炎：妊娠前期のつわりなどのために口の手入れが不十分となることや，妊娠によるホルモンの影響で今まで症状がでていなかった歯肉の炎症が進み歯肉が腫れ，出血しやすくなることがあります。歯垢や歯石を除去し，口の中を清潔に保つことが大切です。

2 お口のお手入れ

・むし歯や歯周病を予防するために，食後はうがいや歯みがきをするよう心がけましょう。
・1本1本の歯をていねいに，自分の口にあった方法でみがきましょう。
・デンタルフロスなど歯ブラシ以外の補助用具も使いましょう。
・清掃道具の選び方や自分にあったみがき方は，歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。
・つわりがひどい場合は無理せず気分のよいときに，こまめにみがきましょう。



3 妊娠中に歯の健診や治療を受けましょう

・生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。唾液からうつるので，家族もむし歯や歯周病がないか健診を受け，口の中を清潔にするように心がけましょう。
・かかりつけ歯科医院をもち，家族の口の健康を相談したり定期健診を受けましょう。
・出産後は育児に忙しく歯科医院に通いにくくなります。歯科健診の結果，必要なら妊娠中に治療し安心して出産できるようにしましょう。歯科治療は，妊娠16～27週ぐらいの安定期に計画して，受診すると良いでしょう。
・歯科医院に行ったら，必ず妊娠していることを歯科医師に話しましょう。
・保健センターでも妊産婦を対象とした歯科健診・歯の健康に関する相談を行っています。(p.3参照)

妊娠は女性の生涯にとって極めて特別な出来事であり，気持ちもデリケートになりやすいものです。歯科医師とのコミュニケーションをうまくとり，よりよい信頼関係を築くことは治療を成功に導く秘訣です。
治療に不安を感じる場合や妊娠高血圧症候群などの合併症をもっている方は産科主治医と連絡をとってもらいましょう。

妊娠中の歯科治療Q&A

Q 親知らずが痛みだしたのですが？

A まず歯科医院で診察を受けましょう。特に生えかけの親知らずは不潔になりやすく，腫れて痛くなることがあります。丁寧に清掃し，予防に努めましょう。

Q 麻酔は大丈夫ですか？

A 通常の歯科治療で使用する量は問題はありません。治療時の痛みを最小限にしてストレスを避けるようにしてもらいましょう。

Q レントゲン（エックス線）は大丈夫ですか？

A 歯科のレントゲンは，おなかの赤ちゃんにほとんど影響しません。撮影の場合は，歯科治療上の必要性を十分に説明してもらいましょう。

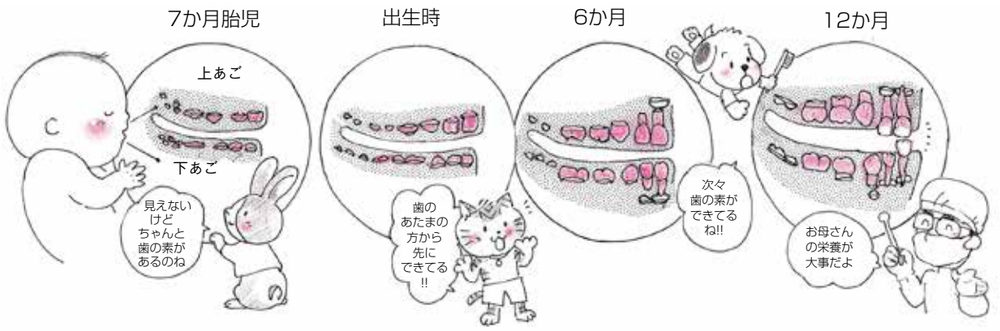
Q 薬は大丈夫ですか？

A 歯科医師から薬の安全性を十分に説明してもらいましょう。

4 おなかの赤ちゃんの歯

乳歯は妊娠中からつくられています

乳歯は妊娠7～10週目ぐらいから歯の芽になるものができ，妊娠4～5か月頃には石灰化（硬い組織になること）が始まっています。石灰化に必要なカルシウムやリンは，お母さんの血液中から供給されます。赤ちゃんの歯を丈夫にするためには歯のつくられる時期の栄養が大切です。



❻ 定期健康診査を受けましょう（妊婦健康診査）

妊娠中の定期健康診査（妊婦健康診査）はお母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守るために大切なことです。妊娠が順調かどうか確認するとともに，何かトラブルがあれば早く見つけることができます。また妊娠中から医師・助産師と信頼関係をつくることで安全・安心な出産につながります。

京都市では「母子健康手帳」と一緒に「妊婦健康診査受診券綴」（14回分）をお渡しし，医療機関や助産所での健診費用について公費負担を行っています。必ず受診しましょう。

1 妊婦健康診査の主な内容

これらの検査の実施については，医療機関によって，また妊婦さんと赤ちゃんの経過によって異なります。

問診：月経や妊娠歴，これまでの病気など。
内診：子宮の大きさや状態など。
外診：赤ちゃんの発育状態や位置など。子宮底の長さや腹囲の計測。
体重・血圧測定・尿検査（蛋白・糖）：適正な体重増加の確認，妊娠高血圧症候群・糖尿病の早期発見のために行います。簡単な検査で多くを知ることができます。

【血液検査の内容】

●血液型

赤ちゃんとお母さんの血液型の違いによっては，生まれたときに黄疸（おうだん）や貧血が強くでることがあります（Rh不適合など）。お産の前からあらかじめ知っておけば備えることができます。

●貧　血

貧血が強くなるとおなかの赤ちゃんの発育不良や分娩時の大出血につながります。あらかじめ，貧血や血小板減少などの異常がないかを確認しておきます。

●梅　毒

感染していると胎盤を通じておなかの赤ちゃんにも感染することがあるので治療が必要です。

●B型肝炎ウイルス抗原検査

感染していることが判ったら，赤ちゃんへの感染を分娩後に防ぐことができます。

●風疹ウイルス抗体検査

妊娠初期にかかったら，赤ちゃんが先天性風疹症候群（心疾患や難聴など）になることがあります。妊娠前に免疫があるかどうか調べること（抗体検査）が大切ですが，免疫のないことがわかったら，人ごみを避け，出産後，次の妊娠に備えて予防接種を受けましょう。

●HTLV－1（ヒト白血病ウイルス）抗体検査

母乳を通じてお母さんから赤ちゃんへ感染することがあります。感染していることが判ったら母乳育児について医師や保健センターに相談しましょう。

●HIV（エイズウイルス）抗体検査

感染していることが判ったら，治療により赤ちゃんへの感染を防ぐことができるようになりました。

【B群溶血性レンサ球菌（GBS）検査】

赤ちゃんが産道を通るときに感染する細菌です。膣内の粘液を綿棒で取り検査します。感染している場合は，赤ちゃんへの感染を防ぐために必要な処置を行います。

【性器クラミジア検査】

性行為により感染する病原体です。妊婦さんが感染していると，流早産の原因となるほか，赤ちゃんにも感染するため，早期発見・早期治療が大切です。

【超音波検査の内容】

子宮内の胎児や胎盤の様子を画像で見ることができます。頻度は施設によってさまざまです。妊娠初期の検査では，赤ちゃんの大きさから妊娠週数がわかります。その後の検査では，赤ちゃんの発育状態などがわかります。必要性など説明を受けてのぞみましょう。

2 合併症のある場合

心臓病，腎臓病，高血圧症，糖尿病，甲状腺疾患，自己免疫疾患など慢性疾患のある方は妊娠・出産で悪化することがあります。主治医と産婦人科医に相談して連携をとってもらい，十分に健康管理をして過ごしましょう。

❼ 母乳育児の準備

出産後スムーズに母乳育児を始められるように，妊娠中から準備をしましょう。

1 出産前教室の受講

乳房の変化や，母乳が出る仕組みなどの情報や母乳育児の心得を知ることができます。また，夫（パートナー）や赤ちゃんの祖父母にも参加してもらい，母乳育児に対する理解を得て，適切な支援をしてもらえるようにしましょう。

2 医師等への相談

お母さんがある種の感染症にかかっていたり，母乳を飲ませることで赤ちゃんに影響が出る薬剤を使う時は，母乳を飲ませることができない場合があります。その場合，赤ちゃんの栄養方法について医師や助産師と相談しましょう。

3 バースプランへの記入

バースプランとは，自分自身のお産や入院中の希望についての計画書です。

母乳で育てたいことを記入し，妊娠中から自分に合った援助を受けられるようにしましょう。

（母乳育児を成功させるための10か条などを参考に）

出産施設で希望のプランができない場合でも，母乳で育てていくことができます。退院後，早めに助産師に相談しましょう。

母乳育児を成功させるための10か条

この10か条は，お母さんが赤ちゃんを母乳で育てられるように，産科施設とそこで働く職員が実行すべきことを具体的に示したものです。

1．母乳育児推進の方針を文書にして，すべての関係職員がいつでも確認できるようにしましょう。
2．この方針を実施するうえで必要な知識と技術をすべての関係職員に指導しましょう。
3．すべての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を教えましょう。
4．お母さんが，分娩後30分以内に赤ちゃんに母乳をあげるように援助しましょう。
5．母乳の飲ませ方をお母さんに実地に指導しましょう。また，もし赤ちゃんをお母さんから離して収容しなければならない場合にも，お母さんに母乳の分泌維持の方法を教えましょう。
6．医学的に必要でないかぎり，新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。
7．お母さんと赤ちゃんが一緒にいられるように，終日，母子同室を実施しましょう。
8．赤ちゃんがほしがるときは，いつでもお母さんが母乳を飲ませてあげられるようにしましょう。
9．母乳で育てている赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。
10．母乳で育てているお母さんのための支援グループ作りを助け，お母さんが退院するときにそれらのグループを紹介しましょう。

＜WHO/UNICEF共同声明＞

4 乳房の手当

・下着は木綿等天然素材のもので，通気性がよく，乳房全体をしめつけないものを使用しましょう。
・乳頭の汚れはせっけんで洗わず，お湯で洗い流しましょう。
・乳頭や乳房のマッサージなどは，とくにしなくても差し支えはありません。

5 食事

妊婦の食生活を参考に，「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。また，脂肪の取り過ぎに注意しましょう。

6 赤ちゃんとのふれあい

出産までに赤ちゃんを抱くなどふれあう機会をもちましょう。抱っこや授乳の動作が楽にとれるようになります。

7 個別の相談

前回の母乳育児でトラブルがあった人，陥没乳頭などの人，多胎妊娠や早産，低出生体重児のおそれがある人，帝王切開術の予定の人などは妊娠中から医師，助産師に相談しましょう。

⑧ 妊婦中のからだのトラブル

1 妊娠中の気になる症状

静脈瘤

大きくなった子宮で血管が圧迫されるため，足から心臓への血液の戻りがわるくなって，静脈が腫れ，こぶのようになったり蛇行したりするのが静脈瘤です。ふくらはぎやひざの裏の他，足のつけね，外陰部などにもみられます。無症状のことも多いですが，だるさやむくみ，鈍痛などを感じることもあります。

足を高くして寝る，長時間立ち続けない，長時間同じ姿勢をとらない（長時間の乗り物での移動を避ける），適度な運動をする，便秘を改善する，ときどき足をマッサージするなどが効果的です。弾性ストッキングを着用するのもよいですが，サイズや圧迫圧などかかりつけ医に相談してください。

痛みや熱感などの症状が伴う場合は，血栓性静脈炎などの合併症を起こしている可能性があるので，受診してください。

仰臥位低血圧症候群

妊娠中は，大きくなった子宮で血管が圧迫されるため，足から心臓への血液の戻りが悪くなっていますが，あおむけに寝る（仰臥位）とこれがより顕著になり，心臓から拍出される血液量が減り，低血圧になります。左側を下にして寝ると，圧迫が解消され，低血圧は改善します。

便秘

妊娠中は大きくなった子宮が腸管を圧迫することや，胎盤から出るホルモンの影響で腸管が動きにくくなっているなどの理由で，便秘になりやすくなっています。

3食きちんととる，食物繊維の豊富な食品を積極的に食べる，朝起きて冷たい牛乳や水をのむ，適度な運動をする，便意を感じたら忙しくても我慢せずトイレに行くなどが便秘予防に効果的です。

それでも改善しない場合は，薬を使用したほうがよい場合があるのでかかりつけ医に相談してください。

痔

妊娠中は大きくなった子宮に圧迫され骨盤内の血液循環が悪くなり，肛門がうっ血する，また便秘により便が硬くなる，といったことから痔になりやすい状態になっています。

便秘の予防に加え，長時間の座位，下半身に圧力をかけ続ける状態を避ける，ゆったりと入浴し局所の血行を改善するなどが大切です。薬剤の使用についてはかかりつけ医に相談してください。また，急激に痛みが現れて持続する場合は早めに受診してください。

腰痛

腰痛の予防には，背筋を伸ばし姿勢良くする，長時間同じ姿勢をとらない（妊娠前から），運動不足にならないようにする，長時間運動したら横になって休む，普段からバランスの良い食事を心がける，などが必要ですが，腰痛の強い急性期は，安静にすることが一番大事です。

痛みがおさまってくれば，コルセット，骨盤支持ベルトの使用，腰痛体操などが効果的です。

手のしびれ

妊娠中のむくみによって手のひらにある正中神経が圧迫され，しびれ（人指し指，中指が多い）を感じることがあります。

しびれがある場合は安静にし，手首を反らせたり，握る動作をなるべくしないようにすることが必要です。

こむらかえり（腓腹筋のけいれん）

妊娠末期，夜間におこりやすく，妊婦の3人に1人は経験するといわれています。筋肉疲労，局所の循環不全，カルシウム低下などが原因と考えられています。

こむらかえりがおこったら，膝を伸ばした状態で，ゆっくり，強く，足の指を足背のほうに反らせる（足の裏を伸ばす）とおさまります。

予防としては，ストレッチなど血液循環を促進する運動，マッサージ，カルシウム・マグネシウム・ビタミンB1，Dの補給などが効果があるとされています。

肌のかゆみ

妊娠中の肌のかゆみ対策としては，肌を清潔にする（汗をかいた後のシャワー，着替え），肌への刺激を減らす（化粧品，紫外線，からだを締め付ける下着・ゴム，からだを洗う時こすりすぎない，ボディーソープなど使いすぎない，室内を適度な湿度に保つ），保湿剤の使用などが効果的です。

一方，疲労，精神的ストレスなどがかゆみを増強させている場合もあるので注意が必要です。湿疹，発赤，傷がある場合は受診するようにしてください。

妊娠線

おなかや乳房が急に大きくなるためにひっぱられ，亀裂（ひび）が皮膚にできるのを妊娠線といいます。体重が急に増えないようにする，クリームなどを用いてマッサージするなどが予防法ですが，完全に防ぐことはできません。お産が終われば多少目立たなくなります。

2 妊娠中に気をつけたい感染症

ウイルスや細菌などが，人から人，あるいは動物から人にうつって発症する病気を感染症と言います。妊娠中に感染症にかかると，胎児に影響が出てくる場合があります。妊娠中は，清潔，手洗い・うがいを心がける，人ごみ，感染症にかかっている人に近付かないなどの注意が必要です。

また家族など周囲の人は，感染症にかかったときは，妊婦にうつさないように配慮するとともに，ワクチンのある病気については接種を受けることも検討しましょう。

万一かかってしまった場合も妊娠週数によって胎児への影響は異なります。かかりつけの先生に相談し，よく説明を聞いてください。

風疹

妊娠20週までに感染すると，赤ちゃんが難聴，白内障，先天性心疾患を主な症状とする先天性風疹症候群になることがあります。母親が風疹ウイルスに対する抗体を十分持っていない場合は妊娠中に感染することがあるので，注意が必要です。

また，周囲の方に風疹の抗体検査や予防接種を検討してもらってください。

リンゴ病（伝染性紅斑）

流産，胎児貧血，胎児水腫などを起すことがあります。

トキソプラズマ症

トキソプラズマは寄生虫の一種で，子猫の便や感染した動物の筋肉内にいます。妊娠中に初めて感染すると，流産や死産，先天異常（先天性トキソプラズマ症）の原因になることがあります。

妊娠中は生肉を食べない，生肉を調理した後は手や調理器をよく洗う，子猫との接触を避ける，庭いじりなどで砂・土をさわったあとはよく手を洗う，など注意が必要です。

性器クラミジア感染症

クラミジア・トラコマチスという細菌が原因で，近頃若い女性の感染者が特に増えています。自覚症状がないことが多く，気付かないまま赤ちゃんに産道感染すると，新生児肺炎や結膜炎を起こすので，感染がわかれば，出産までに治療を受け完治させておくことが大切です。パートナーの検査・治療も必要です。

B群溶血性レンサ球菌（GBS）

赤ちゃんが感染すると髄膜炎や敗血症をおこす心配があるので，陣痛時や破水時に母親に点滴をし抗菌薬を投与して産道感染を防ぎます。

性器ヘルペス

単純ヘルペスウイルスが原因で，外陰部に水疱やかぶれを起こします。一度感染すると体の中の神経節にひそんでいますが，妊娠中に症状が出てくることがあります。産道感染すると赤ちゃんが肺炎や脳炎を起こすことがあるので，帝王切開が必要になる場合があります。

3 妊娠高血圧症候群

妊娠高血圧症候群（以前は妊娠中毒症とよばれていました）は，妊娠20週から出産後12週までに起こる妊婦特有の病気で，血管の壁に変化がおこり，血流が悪くなり，高血圧になる病気です。同時にむくみや蛋白尿がみられることが多いです。

妊娠による変化に体が適応できないために発症すると考えられていますが，原因はよくわかっていません。

胎盤への血流が悪くなり，胎児への酸素や栄養が不足するため，発育が不良になったり（低出生体重児），重症になると常位胎盤早期剥離（妊娠中に胎盤がはがれてしまう）が起こり早産や胎児死亡を引き起こすこともあります。

一方，母親にも子癇（けいれん），脳出血，肺水腫，腎不全，肝不全など危険な合併症が起こる可能性があります。特に早くから発症する場合は重症化しやすいので，妊娠中期からの高血圧の発症に注意し，予防と早期発見に努めることが大切です。

子育て事典

妊娠高血圧症候群は予防と早期発見が大事

- ＊妊娠初期から過労を避け，十分な休養を。
- ＊料理は薄味に。塩分取りすぎ注意。
- ＊極端に太り過ぎない。
- ＊定期健診は必ず受ける。
- ＊気になる症状があればすぐ受診を。
  頭痛，目がちらつく（星がチカチカ飛ぶ），めまい，耳鳴り，むくみ（手がこわばって握りにくい，まぶた・顔がはれぼったい），吐き気，胃痛，休んでもだるさがとれず動きたくない
- ＊妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）（疑）
  連絡票をご利用ください。保健師が家庭訪問し，ご相談に応じます。

4 妊娠糖尿病

糖尿病は，インスリンというホルモンが不足するために血液中の糖（血糖値）の高い状態が続き，血管が傷ついて色々な臓器に障害を起こしてくる慢性の病気です。

妊娠中はインスリンの働きが弱くなるため，糖尿病が起こりやすい状態になっています。特に血縁者に糖尿病の方がいるなど，糖尿病になりやすい素因のある人は，妊娠中に糖尿病を発症することがあります。また，もともと気づかないうちに糖尿病にかかっていて，妊娠中に発見される場合もあります。どちらの場合も「妊娠糖尿病」といいます。

母体が妊娠糖尿病になると胎児も高血糖になるため，出生までに体重が増えすぎたり（巨大児），糖尿病の程度が重い場合は，胎盤の働きが悪くなり，逆に胎児の発育不良（低出生体重児）を起こしたりします。また妊娠高血圧症候群，強い新生児黄疸などいろいろなトラブルの原因になります。

妊娠糖尿病は産後には治る人が多いですが，胎児への影響を最小限にするには，健診を受けることによって早く発見し，食事療法などをきちんと行うことが必要です。

5 貧　血

おなかの赤ちゃんや胎盤の発育のために重要である鉄分は，お母さんから分け与えられます。一方，お母さんの体を循環する血液の量は約3割増えますが，赤血球の材料であるヘモグロビンの産生が追いつかず，血が薄い状態（鉄欠乏性貧血）になりやすいのです。鉄分の多い食品をとり，貧血の予防に努めることが一番ですが，貧血の程度がすすんでくるようなら，かかりつけ医の指導のもと鉄剤による治療が必要になってきます。

子育て事典

尿に糖が出ていても糖尿病とは限りません

妊娠中は腎臓もフル活動しているので，腎臓から糖がもれやすい状態になっています。したがって，それまでに尿検査で異常を指摘されたことのない人でも，甘いものを食べた後などは特に尿糖が陽性になることがあります。尿に糖がでていても，血液検査の結果，血糖値が正常なら糖尿病ではないので，心配ありません。

6 流早産

流　産

赤ちゃんがおなかの外で育つことができない時期（妊娠22週未満）に妊娠が終了してしまうことを流産といいます。

流産は妊娠全体の10～20%と高い割合でみられ，そのうち70～90%は早期流産（妊娠12週未満）です。

早期流産の多くは胎児に大きな異常があり発育できないためで，防いだり，治したりすることは難しいと考えられています。

後期流産（妊娠12週～22週未満）は，細菌感染が原因となることが多く，その他子宮頸管無力症（子宮頸部がやわらかくて子宮が開いてしまう），過労やストレスが関係している場合もあります。

なお，切迫流産とは，流産の危険はありますが赤ちゃんや胎盤は無事である状態のことをいいます。切迫流産は症状が落ち着けば，そのまま妊娠を継続できます。

早　産

妊娠22週以降，37週未満のお産を早産といいます。早産の主な原因は，子宮内への感染であるといわれています。

感染を予防するためには，外陰部を清潔に保ち，体の抵抗力を低下させないように，栄養・休養を十分にとりストレスをさけるなど，余裕を持った生活を送ることが大切です。またセックスの際にはコンドームの使用が原則です。おりものが増えたり，色やにおいがいつもとちがう場合は受診しましょう。

その他，子宮頸管無力症，妊娠高血圧症候群，妊娠糖尿病，多胎妊娠，持病による胎盤機能低下などさまざまなことが原因になります。過労やストレス，長時間の立ち仕事，冷え，墜落，転倒など外部からの強い刺激も原因となることがあります。

早産しかかっている状態を切迫早産と言いますが，切迫早産のサインがあれば，すぐに受診しましょう。

子育て事典

妊娠初期
―こんな症状があれば切迫流産かもしれません。受診を。―

＊出血
褐色のおりもの程度から鮮血までさまざま。妊娠初期に4，5人にひとりは出血を経験するといわれていますが，その約半分は流産になってしまいます。

＊おりもの
普段よりおりものが多かったり，においが気になるとき

＊下腹部痛
生理痛のような痛み（子宮が収縮している）

子育て事典

予定日より早いけれど以下の症状があった場合は切迫早産のサインです

＊出血
＊下腹部痛
＊周期的なおなかの張り（陣痛）

7 ハイリスク妊娠

妊娠，出産にともなうリスクはある程度避けられませんが，以下のような場合は，そうでない場合と比べるとリスクが高くなる（ハイリスク）ことがわかっています。リスクの程度によっては，高度医療が可能な病院での健診や出産のほうが望ましい場合があるので，かかりつけ医に相談してください。

- 高齢妊娠（35歳以上）である
- 妊婦が低身長や肥満である
- 心臓病や糖尿病，腎臓病，自己免疫疾患など基礎疾患がある
- 子宮筋腫がある
- 子宮頸部の手術経験がある
- 前回の妊娠，分娩に異常があった
- 胎児に何らかの病気や障害があることがわかっている
- 双子などの多胎妊娠
- 分娩時や分娩後の赤ちゃんに対応が必要な感染症が母体にある
- Rh血液型不適合で赤ちゃんに影響が考えられる
- 重い妊娠高血圧症候群になった
- 妊娠20週以降の出血，破水や切迫早産
- 羊水の量が少ない，多すぎる
- 胎盤の位置に異常がある
- 胎児が著しく小さい，大きい
- 妊娠36週を過ぎたが逆子あるいは横位

8 こんなときは診察を

出　血

妊娠中のどの時期でも必ず受診しましょう。中にはびらんやポリープなど赤ちゃんには影響がない場合もありますが，検査をしなければわかりません。自己判断は禁物です。

おなかの張り，痛み

まず横になってからだを休めます。それでおさまるようなら生理的な（心配のない）張りですが，痛みや張りがどんどん強くなる，おなかが板のようにかたい，出血や発熱を伴う，などのときはすぐ受診しなければなりません。おなかを打ったというようなときも，しばらく安静にして様子を見て，少しでもおかしいと思ったら診察を受けましょう。

つわりがひどい

つわりはよくみられる症状で自然に軽快していくことが多いものですが，重症化すると妊娠悪阻と言われ，嘔吐を繰り返し，体重も減少します。放っておくと脱水や代謝異常が起こってくるので，入院し，点滴を受ける必要があります。

胎動が急に感じられなくなった

「昨日までよく動いていた赤ちゃんが今日は一度も動かない」「胎動が極端に弱くなった」というときは，すぐに診察を受けましょう。赤ちゃんが何らかのトラブルで弱っている可能性があります。

破　水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れると，尿とは異なるさらさらした液体（羊水）が流れて出てきます。これを破水といい，陣痛が始まる前に破水することを前期破水といい，感染の危険が出てきます。また羊水の量が少なくなると赤ちゃんはもう子宮の中にいられなくなり，流産あるいは早産，37週以降なら正期産となります。尿漏れと区別がつきにくいこともありますが，「破水かな」と思ったら，清潔なパットを当ててすみやかに受診しましょう。

⑨ いろいろなお産

～あなたのバースプランを考えてみましょう～

妊娠・出産は基本的に病気ではなく自然の営みであり，一生に１～数回しか経験できないイベントです。妊娠中から情報を集め，医師・助産師，そして家族とよく相談し，できるだけ快適に満足のいくお産ができるようにしましょう。一人ひとりの個性が違うように，それぞれの体・リスクに合った安全・安心なお産を選ぶことが大切です。（P.35ハイリスク妊娠参照）

1 産む場所

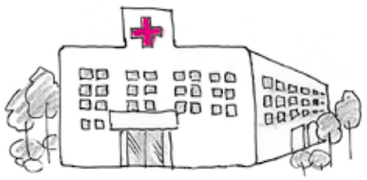
＊**自宅**：助産師に自宅へ出向いてもらい出産します。妊娠中にリスクのない健康な妊婦，正常産のみ。何かトラブルがあればバックアップする診療所・病院へ。

＊**助産院**：妊娠中にリスクのない健康な妊婦・正常産のみ。何かトラブルがあればバックアップする診療所・病院へ。母乳のケアなど手厚い。

＊**産婦人科専門診療所**：病床19床以下・医師1人以上。医師の個性が発揮しやすくいろいろなお産の希望にも対応可能な場合が多い。婦人科のみの扱いの所もあります。

＊**産婦人科専門病院**：病床20床以上・医師複数名。産科・婦人科で小児科を併設している所もある。同じ医師・助産師が妊娠・出産を通じて担当できない場合もあります。

＊**総合病院**：内科，外科，小児科等産婦人科以外の専門科も併設されており，合併症のある妊婦やおなかの赤ちゃんの異常がわかっている場合などは，総合病院が望ましいです。



＊**大学病院**：高度医療機関であり，重大な合併症のある妊娠・出産に対応可。医師を育てる教育機関でもあるということは認識が必要。最近は正常産だけ取り扱う部門（院内助産院システム）などもあります。

2 お産のスタイル

お産のスタイルは分娩台上での仰向けが一般的なようですが，最近では，最後までできるだけ自由に動いて自由な姿勢で産むお産も増えてきています。横向きや四つ這い，座位，立位など，重力に逆らわずに産みやすい，また赤ちゃんにとっても産まれやすい姿勢と言われます。特別な処置が必要でない限りは，可能かどうか産科・産院にたずねてみるといいでしょう。

また陣痛・分娩・回復期をひとつの部屋で行える部屋（ＬＤＲルーム）のある施設もあります。立会い分娩についても，妊娠中からの父親への指導や家族の参加など，積極的に行うところが増えています。

3 お産時のいろいろな処置

＊**会陰切開**：赤ちゃんが産まれやすいように会陰部（肛門と膣の間）を切開すること。だれもが必要な訳ではなく，他の方法による会陰保護を選択することがすすめられている。

＊**剃毛・浣腸・導尿・点滴など**：慣例の処置としては行わないところが増えている。

＊**無痛・和痛分娩**：陣痛の痛みを和らげるための処置をして行うお産。一般には硬膜外麻酔で行われる。その他妊娠中からリラックス法，呼吸法，イメージトレーニングなどを行うことも広い意味での鎮静・鎮痛効果につながる。

Ⅲ 出産編

さあ，いよいよお産です。大切に育んできたおなかの赤ちゃんと会える日も，もうすぐです。

お産は自然な営み。赤ちゃんは自分で生まれてくる力を持っています。お産のことをよく理解し，自信を持って出産の日を迎えましょう。

どんなお産をしたいのか，家族，医師，助産師とよく相談して臨みましょう。

出産間近には，妻が無理に動かなくてもすむように，日常的な家事への協力が一層必要になります。お産が始まると誰でも不安と緊張を覚えます。そんな時こそ，夫（パートナー）の励ましと支えが大切です。

❶お産が近づく頃

1 こころとからだの準備

・お産に備えて睡眠を十分にとり，体力をたくわえておきましょう。
・緊急時にあわてないように家族との連絡の取り方を決めておいたり，入院に必要な連絡場所をまとめてわかるところに貼っておきましょう。
・リラックス法などの練習をして，ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

◉夫（パートナー）の役割

出産間近には，大きなおなかの重みでからだへの負担が大きくなります。無理に動かなくてもすむよう，日常的な家事協力が一層必要です。また妻の入院中に家事で困らないためにも，準備が必要ですね。

◉入院のための準備

25～30週頃までに準備し，家族にわかるようにしておきましょう。入院に必要なもの・退院時に必要なものは，それぞれの施設によって異なるので，あらかじめ確認しておきましょう。

子育て事典

最近では，ひとりで出産を迎える人も少なくありません。親・友だち・ベビーシッターなど，いざというとき支援してもらえる人をみつけておきましょう。

何をどう準備していいかわからない・ひとりで心細いなどの時には，ひとりで抱え込まず保健センター・支所の保健師や病院スタッフに相談してみましょう。

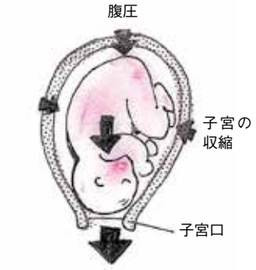
2 もうすぐお産

◉お産とは

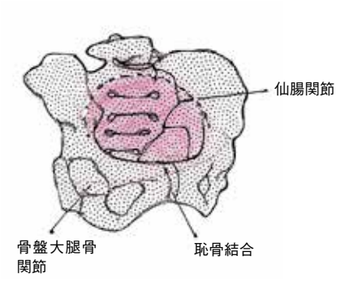
子宮の収縮する力（陣痛）を利用して，赤ちゃんが産道を回りながら出てくる過程を言います。

赤ちゃんは次の3つの要素がうまく組み合わさって生まれてきます。妊娠中のいろいろな努力はこれらの要素を整えるためのものです。

①お母さんの生み出す力（陣痛の強さ）



②赤ちゃんが通り抜けられる広さ（軟産道・骨産道）



③赤ちゃんの生まれ出る力（胎児の回旋運動）

◉お産が近づいてきたサイン

出産の2～3週間前になると，次のような兆候がみられます。（個人差があります。）

・おなかが張る（不規則な弱い陣痛…前駆陣痛）
・尿が近くなる
・胎動が減る
・ももの付け根がつっぱる
・おりものが多くなる
・少量の出血（おしるし）
・胃の圧迫感がなくなる

◉お産の始まりと入院の時期

妊娠37週を過ぎて陣痛の間隔が10分以内になったら，お産の始まりです。病院に連絡をとり，入院の指示を受けましょう。また，陣痛がなくても破水したときは，すぐに病院に連絡しましょう。

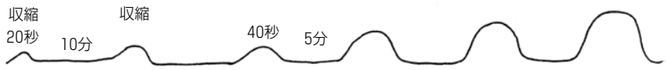
◎陣痛とは…時間の間隔をおきながらくる子宮収縮の波。いきなり激しい痛みで始まるわけではなく，「おなかが硬く張り痛い」「腰が痛い」「だるい」などという感じです。
◎破水とは…赤ちゃんや羊水を包んでいる卵膜が破れ，中の羊水が流れ出すこと。生温かい水が急に流れ出て，尿がもれたように感じる場合もあります。

❷お産の進行

経　過	分娩第1期（開口期）　10分間隔の陣痛から子宮口全開大まで		
所要時間	初産婦10～12時間　経産婦4～6時間　（個人差があります）		
子宮口	準備期（0～3cm）	進行期（4～7cm）	極期（8～10cm）

赤ちゃんの状態

陣痛の変化



（途中で途切れたりすることもある）

産婦の変化

おしるし（ない人もある）	産　痛	どろっとした赤い出血
陣痛がない時は普段どおりにできる	本格的な陣痛になったと感じる	弱音をはいたり,くじけそうになったりする

呼吸

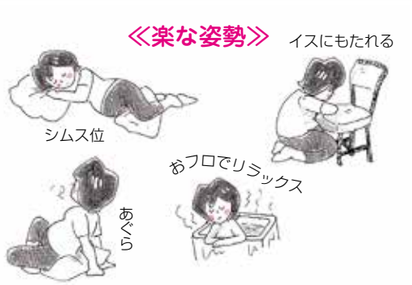
普段の呼吸でつらくなったら → **腹式呼吸** →

（吐く息に集中し力を抜く）（吐く時にうなったり，声を出してもよい）

産婦の過ごし方

リラックスできる方法で自由に過ごしましょう →

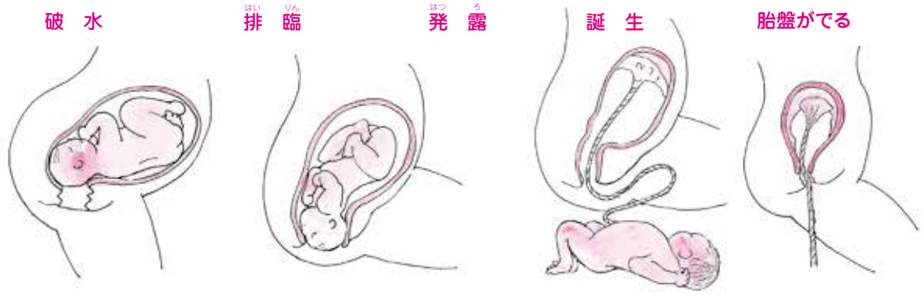
- 陣痛がない時は普段どおり
- 食事や水分をとる
- 夜間なら睡眠をこまぎれにとる
- 入院時は分娩監視装置で経過をチェック
- その他／散歩，入浴（破水のないとき），音楽，体操，マッサージなど

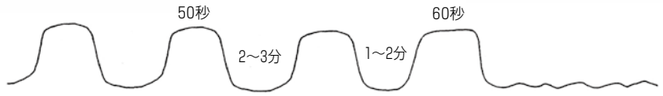


家族ができる事・その他

- 陣痛の間隔を測ってみる
- 入院に必要な荷物をそろえる
- 入院施設への連絡（10分間隔の陣痛，破水時）
- 産婦のそばにいる，あるいはそっとひとりにする
- 食事や水分の準備
- 部屋を整える

	分娩第2期（娩出期）	分娩第3期（後産期）
全開大	初産婦2～3時間 経産婦1～1.5時間	約10～20分





- 陣痛が押し寄せる感じ
- いきみが入ると新たな力がわいてくる
- 陣痛がないときウトウトしたりする

- お尻の方に力が入る
- 赤ちゃんの頭で会陰が張り裂けそう

- 身体の中を赤ちゃんが通り抜ける

- 陣痛がなくなる
- ほっとする
- 爽快な気分

いきみ
- いきみたくなったら息を止める
- 息つぎしながら数回いきむ

短息呼吸
- 合図で息をこきざみに吐く
- いきみたくても吐いて力を抜く

普段の呼吸へ

●いきむときの姿勢いろいろ（自分で選んでみましょう）

赤ちゃんが通りやすいように全身の力を抜く

お産後の後始末
胎盤が出る・へその緒を切る
（すぐに抱っこできる場合も）

赤ちゃんとのふれあい・授乳

おめでとう!

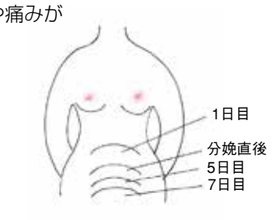
立ち会う人

産婦の支えになりましょう
- いきみやすい姿勢を助ける
- いきみのタイミングやリラックスの声かけ
- 水やお茶など飲ませる
- 手を握る,抱きしめるなど
- 汗をふくなど

喜びを分かち合って産婦をねぎらう

❸ 産後の経過と過ごし方

妊娠・分娩による，からだの変化が妊娠前の状態に戻るには 6 ～ 8 週間ぐらいかかります。

	1　週　間	2　週　間	3　週　間	4　週　間	5 ～ 8 週 間
子宮の回復	・お産が終わると子宮は急に小さくなり，産後10日にはおなかの上から触れなくなります ・子宮が収縮するため，3日位軽い下腹部痛がおこります ・2～3日は外陰部の腫れや痛みを感じます ・骨盤底筋肉のひきしめ運動をしましょう	・外陰部の腫れや痛みが軽減します 		・膣や外陰部は，ほぼ元に戻ります	・子宮は妊娠前と同じ大きさになります ・妊娠により緩んだ腹壁の筋肉が元にもどります
悪露（おろ）の変化	赤　色 →	褐　色 →	黄　色 →	白　色 →	・6週間くらいで完全に止まります
	・悪露（おろ）は，子宮内部の傷からの出血と子宮頚部からの分泌物が混じったおりものです ・2週間までは外陰部の消毒をしましょう				
乳房の変化	・赤ちゃんが欲しがるごとに授乳します ・2～3日頃から母乳の分泌が増えます	・10日頃から，母乳の分泌は，授乳回数（搾乳回数）に比例して増減します。			・赤ちゃんの欲しがる量と母乳分泌量のバランスがとれてきます
生活の目安	・お産当日はぐっすり眠り，その後も十分休養をとりましょう ・尿意を感じにくくなることもありますが，3～4時間ごとに排尿しましょう ・許可があればシャワー浴ができます ・腹帯はゆるんだ骨盤を元に戻すために，４週間はしっかりしめます ・入院中に育児など退院後のアドバイスを受けましょう	・赤ちゃんの世話と自分の身の回りのこと程度にとどめ，ゆっくり休養をとりましょう ・重いものを持ち運ぶなど，腹圧のかかる動作は控えましょう 	・食事の支度や部屋の整理など少しずつ始めましょう ・無理せず，からだを慣らすつもりで，疲れを感じた時は横になりましょう ・普段の生活に戻っていきますが，育児で疲れやすいので，上手に休息をとりましょう	・近所への買い物程度の外出はできるようになりますが，長時間の外出は控えましょう ・悪露（おろ）などの異常がなければ入浴できます ・産後の１か月健診を受けましょう	・産後健診で異常なければ性生活を始めて良いのですが，必ず避妊をしましょう ・里帰り先からの帰宅や遠出の外出は，産後健診以後にしましょう ・体重は産後6か月をめどに元に戻しましょう
こころの変化	・お産は心身ともに消耗する大仕事です ・産後は自分自身のこころとからだをいたわりましょう ・産後，「マタニティブルーズ」と言われる一過性の不安・不眠などの症状が出る場合があります		・夜間授乳や慣れない育児で疲れやすい時期が続きますが，からだを休めることは，こころのゆとりにつながります		**ホルモンの変化により産後4か月頃から髪の毛が抜けることがあります**
お父さんの役割	・ふたりで出産した喜びをかみしめましょう ・妻をいたわってあげましょう ・出産・育児に伴う，妻のからだとこころの変化を理解しましょう 	・自分の身のまわりのことは自分でしましょう ・妻には休養が必要です ・赤ちゃんの世話を一緒にしましょう 	・夫婦で協力して家事・育児をしましょう ・妻への言葉がけと聞き上手を心がけましょう ・ときには，妻が自由な時間を過ごせるように心がけましょう		

❹ お産時のトラブルと専門的な処置

1 病院連絡が必要なとき

・出血のあったとき（出血量が月経より多い，出血がさらさらしている）
・おなかの痛みが休みなく続くとき
・陣痛が来る前に破水したとき（特に37週未満）

2 専門的処置の必要な場合

陣痛誘発・促進

陣痛のきていない人（誘発），陣痛がきていても弱い人（促進）に子宮収縮剤が使われることがあります。前期破水（P35参照）で陣痛がなかなかこないときや，予定日を2週間越えても陣痛がこないとき（過期妊娠）などは適応になります。分娩監視装置を使って，赤ちゃんとお母さんの状態を注意深く見守りながら行います。

帝王切開

◎**予定帝王切開**：前置胎盤（胎盤が子宮口をふさいでいる）や骨盤位（逆子），多胎妊娠，児頭骨盤不適合（骨盤に比べ赤ちゃんの頭が大きい），前回帝王切開などの場合，帝王切開が選択されます。まず経腟分娩を試みて困難な場合は帝王切開に切り替えることもあります。

◎**緊急帝王切開**：お産が長引いて赤ちゃんが危険な状態になったとき行います。産道の形に合わせて赤ちゃんがうまく回れないとき（回旋異常）やへその緒（臍帯）が赤ちゃんより先に出てしまうとき（臍帯脱出）など必要になります。

吸引分娩・鉗子分娩

途中，赤ちゃんが産道の出口で止まってしまうと低酸素状態になる危険があるので行うことがあります。

お産時のいろいろな処置は何よりも安全性が優先されて行われます。赤ちゃんや母体のリスクなど，よく説明を受けて臨みましょう。

子育て事典

産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で生まれた赤ちゃんが，分娩に関連して重度脳性まひとなった場合に，看護・介護のための補償金が支払われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は，（公財）日本医療機能評価機構のホームページに掲載されています。

なお，補償の対象者については，出生体重や在胎週間，障害の程度などによる基準があります。

補償申請期限はお子さんの満5歳の誕生日までです。

＜問合せ先＞
（公財）日本医療機能評価機構
http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp/
電　　話：0120-330-637
（専用コールセンター）
受付時間：午前9時～午後5時
（土，日，祝日除く）

❺ 産後のトラブルと予防・対処法

子宮復古不全

子宮は産後6～8週でもとに戻りますが，胎盤の一部が残る，子宮内に感染が起こる，などで収縮が遅れることがあります。血性の悪露が続く，いやなにおいや腹痛を伴うときはすぐ受診しましょう。

乳腺炎

母乳が乳管に詰まり，うっ滞し，そこへ乳首の小さな傷から細菌が入って感染を起こすことがあります。乳腺の痛み，腫れ，しこり，発赤，発熱などが起こります。受診して医師の指示を受けましょう。

普段から，赤ちゃんの要求に合わせて授乳する，乳首が傷つかないようにする，両方まんべんなく吸わせる，などが予防につながります。脂肪の多い食事も控えましょう。

高血圧・たんぱく尿

出産後も高血圧・たんぱく尿が続くことがあります。早めに受診しましょう。

痔・便秘

妊娠中に引き続いて痔になることがあります。ひどくない場合は産後4～6週で自然に治りますが，様子を見て受診しましょう。便秘にならないように食事に気をつける，便意をがまんしないなどが予防につながります。

尿もれなど

出産で骨盤底の筋肉がゆるんでいて，くしゃみなどでおなかに力が入ったら尿もれすることがあります。その他，膣のゆるみで入浴時にお湯が入り入浴後もれる，直腸脱，子宮脱などが起こることがあります。骨盤底筋を鍛える運動（肛門をリズミカルにキュッと締める）が効果的です。

手足のしびれ

出産後も，手足のしびれ，脱力などを感じることがあります。ひどいときは消炎鎮痛剤の外用やビタミン剤を服用すると軽快するでしょう。痛みが続くときは関節リウマチなどの可能性もあるので受診しましょう。

腰　痛

妊娠中の体重増加，体型の変化などによる負担に加え，育児での抱っこなど，腰に負担がかかり腰痛が起きやすくなります。正しい姿勢を保つとともに，腰痛体操などで筋力をつけましょう。ひどい痛みを伴うときは椎間板ヘルニアの可能性もあるので受診しましょう。

脱　毛

産後2，3か月から抜け毛が増えることがあります。妊娠中の旺盛なホルモン分泌が減少して，一時的に脱毛すると言われています。産後1年目までには元に戻ることがほとんどです。

❻ 産後のこころの健康

1 マタニティブルーズ

産後直後から数日後頃まで，からだとこころの疲れを感じるお母さんがいます。ちょっとしたことで不安になったり，なぜか悲しい気分になって涙が出たり，何もする気が起こらなかったり，眠れなくなったり･･･。これは「マタニティブルーズ」といって，産後のホルモンの変化が影響して感情が不安定な状態になっているのです。

このようなときは，十分な休息をとること，「何でも完璧に」と思わないこと，また，自分の気持ちを押さえつけないで，夫（パートナー）や家族や友人などに悩みを聞いてもらうことなどが大切です。

このような状態は，全体の半分くらいのお母さんが経験するとも言われていますから，ごく一般的に誰にでも起こる心身の変調です。

多くは産後10日も経てば落ち着く一過性のもので，治療の必要はありません。しかし，2週間以上続いたり，気持ちの落ち込みが強くなるときには，産後うつ病の可能性があります。

2 産後うつ病

産後うつ病は，早くて産後1～2週目から数か月以内に発症するうつ病です。ホルモンバランスの崩れる産後はうつ病になりやすいといわれています。

- **気持ちがひどく落ち込む**
- **はっきりした理由もなく不安・心配になる**
- **とても疲れやすい**
- **食事の仕度や赤ちゃんの世話などがおっくうだ**
- **悲しかったりみじめだったりする**
- **泣きたい気分になる　泣けてくる**
- **いらいらする**
- **眠れない**
- **食欲がない**
- **今まで関心があったものに対して興味がわかない**
- **自分を責める**
- **考えがうまくまとまらない**
- **将来に希望が持てない**
- **死にたくなる**

上記にあてはまる症状はありませんか？

このような症状がいくつか続く場合は「産後うつ病」かもしれません。これ以上頑張らず，夫（パートナー）や家族に育児や家事を代わってもらって，ゆっくり休みましょう。そして，早期に適切な治療を受けることが必要です。

精神科医師や保健センター・支所の保健師に相談しましょう。

子育て事典　がんばりすぎない育児を

出産は女性にとって大変な重労働で，母体に大きな負担がかかっています。

出産後は，十分な休養と栄養が必要です。バランスのよい食事を心がけるとともに，疲れたら無理をせず，休みましょう。がんばりすぎない育児をすることが，いきいきと育児をする秘訣です。

◎がんばりすぎない育児のコツ

- 休日は夫（パートナー）に育児をしてもらい，育児の大変さを理解してもらいましょう。
- ときには両親やヘルパー，友人等に家事や育児を頼んでゆっくり自分の時間を楽しみましょう。
- 育児はテキストどおりにはいきません。こうでないといけないと思わずに，参考程度にとどめましょう。

子育て事典　二人目以降の赤ちゃんが生まれたとき

上の子どもは，それまで独占してきた愛や関心を，きょうだいで分かち合うことに嫉妬することもあるでしょう。新しい家族が増えたあとも，親子がよい関係を築いていくために以下のことを心がけましょう。

- **上の子どもにもきょうだいができることを事前に話しておきましょう。**
  小さな子どもでも，1歳を過ぎれば少しずつ，言葉を理解するようになります。上の子どもがどんなに幼くても，赤ちゃんが生まれてくることを話し，こころの準備をさせてあげましょう。
- **赤ちゃん返りついて**
  上の子どもの年齢が低いほど赤ちゃんの誕生を受け入れるのは難しいことです。食事を拒んだり，反抗的になったり，赤ちゃん返りすることは珍しくありません。
  このような反応が起こるのはごく自然なことですが，それを乗り越えるには時間が必要です。上の子どもの気持ちを理解し，見守ってあげましょう。
- **上の子どもと1対1で関わる時間を持ちましょう。**
- **赤ちゃんの誕生の時期に，トイレットトレーニングなど，上の子どもの負担を増やすのは避けましょう。**
- **赤ちゃんの発達とともに，きょうだいの関係は変わっていきます。その変化を楽しみましょう。**

❼ 産後のセックスと避妊

1 産後のセックス

産褥期（出産後，母体が回復するまでの期間。通常６～８週間）は感染を起こしやすいので，セックスは控えましょう。1か月健診でお母さんの身体に異常がなければ，妊娠前の夫婦生活に戻ることは可能です。

しかし，産後の女性はホルモンの影響や慣れない育児の疲れで，セックスには気持ちが向かない人もいます。一方，男性は，パートナーの妊娠中から禁欲生活を送り，出産後は赤ちゃん優先の生活に不満が出てくることもあります。

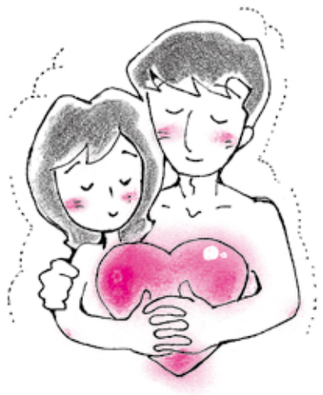
夫婦（パートナー）でこの思いの違いをお互いに理解することが大切です。出産によって，「父親・母親」の役割が加わった夫婦には，新しい夫婦のコミュニケーションの取り方が必要となります。ふたりで話し合いましょう。

もちろん，早く次の子どもが欲しいと思えるような，豊かな妊娠，出産経験ができれば，それに越したことはありません。

2 産後の避妊

母乳を飲ませていないと早ければ1か月半ほどで排卵が起こり，妊娠する可能性もあります。月経の前に排卵がありますので，月経がないからといって妊娠しないということはありません。

完全な避妊法はありません。産後の時期に応じて，いくつかの方法を組み合わせて使用し，お母さんの身体の状態，育児や家庭の事情などを含め，望まれた時期に次の妊娠ができるとよいでしょう。



出産後すぐに使用できる方法

◎**コンドーム**　精子を膣内に入れない方法

感染症の予防にもなります。男性の協力が必要なこと，正しい装着が大切です。

◎**錠　剤**　精子を殺す方法

単独の使用では効果は不十分です。

膣外射精は避妊法ではありません。

子宮が元に戻ってから使用できる方法

◎**IUD（リング）**

受精卵の着床をさまたげる方法

男性の協力が得られなくても避妊できます。一般的に月経が再開してから使用できます。産婦人科を受診し，数年ごとの交換が必要です。コンドームに比べて費用がかかります。

産後すぐに使用できない方法

◎**基礎体温法**　排卵日を知る方法

毎日の基礎体温を測ること，いつ排卵するかわからないなど，産後すぐには不向き

◎**ピル**　排卵を抑制する方法

正しい服用であれば避妊効果は高いですが授乳中は使用できません。医師の処方が必要です。

避妊したい期間服用します。服用するには医師のチェックが必要です。

※病院や保健センターで家族計画の相談ができます。

❽ 入院中の赤ちゃんの検査など

1 先天性代謝異常などの検査

出生後早期にわかれば，早く治療を始めて発症を予防できる病気があります。

現在検査が行われているのは，17の先天性代謝異常症と，先天性甲状腺機能低下症（クレチン症）と先天性副腎過形成症の合計19疾患です。

検査対象疾患

- フェニールケトン尿症
- メイプルシロップ尿症（楓糖尿症）
- ホモシスチン尿症
- シトルリン血症１型
- メチルマロン酸血症
- イソ吉草酸血症
- ヒドロキシメチルグルタル酸血症
- グルタル酸血症１型
- 極長鎖アシルＣｏＡ脱水素酵素欠損症
- 三頭酵素/長鎖３－ヒドロキシアシルＣｏＡ脱水素酵素欠損症
- カルニチンパルミトイルトランスフェラーゼ－１欠損症
- ガラクトース血症
- 先天性副腎過形成症
- 先天性甲状腺機能低下症
- アルギニノコハク酸尿症
- プロピオン酸血症
- メチルクロトニルグリシン尿症
- 複合カルボキシラーゼ欠損症
- 中鎖アシルＣｏＡ脱水素酵素欠損症

医療機関で生後4～7日に赤ちゃんの足の裏から少量の血液を採って検査します。異常があれば，出産された病院から連絡がありますので，指示に従って精密検査を受けてください。

2 ビタミンＫシロップの投与

母乳栄養だけの場合ビタミンKが不足することがあります。ビタミンKは肝臓で血液凝固因子（血を固める物質）がつくられるのに必要で，不足すると出血しやすくなります（重症では腸管出血や頭蓋内出血をおこします）。生後1週間以内（入院中）と1か月目（1か月健診時）にビタミンKシロップを服用させ出血を防止します。

3 新生児聴覚スクリーニング検査

生まれてくる赤ちゃんの1000人に1～2人は生まれつき耳の聞こえに障害があるといわれています。乳幼児の聴覚障害は，早く発見し早期に適切な療育や日常生活指導を受けることで，話しことばの獲得が図れるので早期発見は重要です。

現在「新生児聴覚スクリーニング検査」を行う産科が増えています。出生後2～4日に，眠っている赤ちゃんのベッドサイドで自動判定の機器を使って行います。ごく短時間で終了し危険もありません。スクリーニング検査ですから，「再検査」という結果がでても，即「聴覚障害がある」ということではなく，子どもの聴覚障害の専門医療機関（耳鼻咽喉科）で精密検査を受ける必要があります。

聴覚障害は，いわゆるリスク因子（妊娠中の風疹・サイトメガロウイルスなどの感染症，低出生体重児，仮死，重症黄疸，ダウン症候群，聴覚障害の家族歴）などがない場合にも発生することが多いので、スクリーニング検査は任意ですが受けることをお勧めします。

＊なお、この検査ですべての聴覚障害が発見されるものではありません。

子育て事典　流産・死産・新生児死を経験した方へ

現在の医療をもってしても救いえない命があります。早い段階での流産は，周りから「人の死」として受け止めてもらえなかったり，また死産や新生児死も，将来描いていた赤ちゃんとの暮らしが突然断ち切られ，深い悲しみにとらわれることでしょう。特にお母さんは，人知れず「私の責任」「赤ちゃんに申し訳ない」など，自分を責めたり無力感にさいなまれたりして，なかなか立ち直れないこともあります。

つらい現実を受け止めるのには，「時間」が必要です。こらえきれないつらさ・悲しみ・怒りなど，我慢せずに十分に表しましょう。

パートナーや周囲の人も共に悲しみ，できるかぎり語り合うことが大切です。別れの儀式などをすることも役立つかもしれません。また，助産師や保健師などにゆっくり話を聞いてもらうだけでも心安らぐこともあります。

MEMO

Ⅳ 育児編

いよいよ赤ちゃんとの生活がスタートします。育っていく子どもに寄り添い，笑ったり驚いたりしながら暮らすのは，親だからこそ味わえるすばらしい体験です。

子育てをしていく中では，悩んだり不安になる場面も出てきます。赤ちゃんが新しい世界に慣れようとしているのと同様に，お母さん・お父さんも新しい家族を迎えて初めての経験に試行錯誤していくのですから，悩みや不安はあって当然のことです。子育ては，ひとりではできません。お父さんも，お母さんとともに積極的に，子育てにかかわっていきましょう。また，お母さんが孤立しないように精神的に支えるのも，お父さんの重要な役割のひとつです。

泣いたり，笑ったり，機嫌が悪かったり，一人一人違う個性をもって大きくなっていく赤ちゃんと一緒に，お母さん・お父さんも成長していけると良いですね。保健センター・支所や地域の相談機関，かかりつけ医，子育て仲間など，周囲のサポートも得ながら子育てをしましょう。

❶新生児期の赤ちゃんの様子

新生児期とは，生後1か月までをいいます。
赤ちゃんにとっては「外」の世界になれるため，お母さんにとっては赤ちゃんとのリズムを合わせるための大切な時期です。気負わず，ゆったりとした気持ちで育てましょう。

皮膚
新陳代謝もさかんで皮脂の分泌も多いので，清潔にしてあげましょう。背中やお尻に見られる薄い青いあざは蒙古斑と呼ばれ，1歳ころから大人になるまでの間に自然に消えていきます。

頭
額の上にはひし形のすき間があり，触れると軟らかくてぺこぺこしているのが大泉門です。1歳から1歳6か月位で閉じていきます。

体温
37℃前後ですが，まだ自分では体温調節が十分ではありません。

新生児黄疸
生後2～3日目から，皮膚が黄色くなってきて，普通は10日～2週間もすると自然に消えます。

吐乳・溢乳
赤ちゃんの胃は，とっくり型で閉まりもよくないので，吐きやすいことがあります。

体重
体重は一時的に5～10％減って，7～10日でもどります。

姿勢
両腕はW字形，両足はM字形をしています。赤ちゃんの股関節は未熟なので，無理に伸ばすことは控えましょう。

排泄
薄いおしっこを1日に10～20回，うんちも1日4～5回。中にはおっぱいを飲むたびにうんちが出るという赤ちゃんもいます。最初は，黒っぽく粘りのある胎便が出ますが，次第に黄色い便になってきます。緑色や，ツブツブが混じることもあります。

睡眠
大部分は浅いもので昼夜の区別がなく，うとうと眠っては目覚めてお乳を飲み，またうとうとするという繰り返しです。よく寝る子，あまり寝ない子など個人差があります。

赤ちゃんの力

生まれたばかりの赤ちゃんの五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）は，かなり発達しています。そして，お母さんのおなかの中での水中生活（羊水）から，空気中の生活へと転換し，人生最初の危機に直面しながらも，その能力を見事に花開かせます。

◎視覚
目は生まれてまもなくぼんやりと見えてきます。特に，お母さんのおっぱいを飲むときの20～30㎝の距離が一番よく見えているようで，人の顔によく反応します。

◎聴覚・嗅覚
耳も聞こえています。お母さんの肌のにおいやおっぱいのにおいにも敏感です。

◎触覚
やさしく触れられる，抱かれる，揺らされるなどを好みます。

◎味覚
母乳やミルクの味を見分け，あっさりした甘みを好みます。苦い味，酸っぱい味は苦手です。

お母さんやお父さんもうまく赤ちゃんからのサインをとらえて適切にかかわり，何よりも楽しんで育てることが赤ちゃんの健やかな発育の基本です。

母子相互作用（父子相互作用）

赤ちゃんは，自分がサインを出したときにある特定の人から繰り返し応えられると，その人に対し愛着を持つようになります（親と子の絆）。この人といると安心だ，平和だという世界の中で，のびのびと育っていくことができるのです。

また，乳幼児期は人間の一生の中で最も成長の大きなときです。この時期に，人格の土台と言われる，基本的信頼，自己コントロール，自発性が作られます。

乳児期は，基本的信頼が育まれる大切な時期です。基本的信頼とは，世界，他者，人生，命，そして自分への信頼のことです。基本的信頼がしっかり育まれることで，人は新たなことにチャレンジしようという意欲が芽生えたり，人生でうまくいかないことがあっても状況を否定せず，その状況を切り抜けることができるようになります。基本的信頼は一朝一夕には育まれません。赤ちゃんのときからの積み重ねにより育まれていきます。

子育て事典　赤ちゃんだけ入院が長びいたとき

早産などで赤ちゃんが小さかったり，心臓や肺などの内臓の働きや感染症で治療が必要なとき，新生児集中治療室（NICU）などに入院し，様子を見守ることがあります。また，ふたごの赤ちゃんにおいてもどちらかの赤ちゃんが病院に残る場合があります。そのようなときでも，医師の許可があれば，母乳を飲ませたり，抱っこをしたりおむつ換えをすることができる場合があります。こうした赤ちゃんのお世話でスキンシップをとることが今後の親子関係を築く第一歩となりますので大切にしましょう。また，同じような経験を持つ親に話を聞いてみるのもよいかもしれません。

早産で生まれた赤ちゃんは首がすわるなどの発達がゆっくりになることがあります。ある時期までは予定日から換算した月齢でみていくことが必要です。心配なときは病院や保健センター・支所の保健師にご相談ください。

1 赤ちゃんの泣きと抱っこ（スキンシップ）

赤ちゃんの泣き

1～2か月までの赤ちゃんは，主に「おなかがすいた」「おむつが気持ち悪い」「暑い」「寒い」といった生理的なことで泣くことが多いようです。やがて，「抱っこ」「かまってほしい」「甘えたい」といった気持ちを訴えて泣くようにもなります。また，大人にはわかりにくい「泣き」もあります。最初は泣いている原因がよくわからなかったり，泣き方の見分けがつきにくく，とまどうかもしれませんが，そのうち泣き方の違いがわかってくるようになります。

◎おむつも汚れていない，空腹でもない，病気でもなさそう･･･

それでもなかなか泣き止まないときは

- まずは，抱っこしてみる
- 声をかけてみる
- 近くに抱いてくれる人がいたら，代わってもらう
- 外に出て気分をかえてみる
- おっぱいをあげる

これらの「泣き」に答えることで，赤ちゃんに「安心感」が芽生え，その繰り返しは親への「信頼感」につながっていきます。この「安心感」や「信頼感」は赤ちゃんのこころの成長にとって大事な土台となっていきます。

赤ちゃんのこころの発達には，「安心感」と「信頼感」の芽生えが大切です。

◎赤ちゃんの泣き声にイライラするとき

ときには，赤ちゃんの泣き声にしんどく感じる場合があるかもしれません。そんなとき，自分の気持ちを落ち着かせるために，

- 何度か深呼吸する
- 赤ちゃんを安全なところにひとまず寝かせ，自分はいったん離れる
- 誰かと言葉をかわす
- 「いつかは泣き止む」と自分に言い聞かせる

落ち着いたら，保健センター・支所，子ども支援センターや地域の子育て窓口に相談してみましょう。何か参考になることが見つかるかも知れません。

子育て事典　夜泣き

夜泣きは，眠りが浅くなったときに何かの拍子で目を覚まして泣くのではないかと考えられています。夜泣きをしたときは，赤ちゃんに異常がないかを調べ，おむつをかえたり，部屋の温度を調節するなど，原因と思われることに対処するか，添い寝して背中をトントンして寝かしつける，外に出てみて気分を変えることなどで泣き止むこともありますので工夫してみましょう。

赤ちゃんは，夜泣きをするからといって睡眠不足になることはないようですので，大人も疲れすぎないように赤ちゃんのペースに合わせて昼寝をしたりすることは大切です。

抱っこ（スキンシップ）

抱っこは赤ちゃんにとって心地よく安心感をもたらします。発達に応じた抱き方で，親子のスキンシップをはかりましょう。

◎横抱き（首がすわるまで）

①頭を軽く持ち上げて，片方の手を頭の下に入れましょう。

②頭の下に入れた手のひらでしっかり首を支えます。もう片方の手を股の間に入れて，手のひらでおしりを支えるように抱きましょう。

③頭を支えている方の肩には，力を入れすぎないようにしましょう。
片方の手は，赤ちゃんのおしりを手のひらで包み込むようにしましょう。

◎たて抱き（首がすわったら）

片方の手で赤ちゃんのおしりを支え，もう片方の手で頭を支えましょう。赤ちゃんを胸に密着させると安定します。

＊抱っこ以外にもこんなスキンシップがあります。

- やさしくタッチやマッサージ（マッサージは空腹のときやお乳の直後，嫌がるときは止めましょう）
- 童謡や子守唄やお母さんの好きな曲などを歌う（赤ちゃんは，お母さんやお父さんの声が大好きです）
- 話しかける
- 本を読んでみる（親子が絵本の世界を共有して温かくふれあい，コミュニケーションを深めることで赤ちゃんは，親の愛情を感じながらことばのおもしろさを知り，ことばの感覚が育っていきます。）

子育て事典　抱きぐせの心配

抱っこは，赤ちゃんの心身の発達によい影響があるといわれています。いつでも抱っこしてもかまいません。お母さんやお父さんも体調不良や疲れなどでしんどいときは，抱っこしなくても話しかけたり，歌を歌ってあげたり，身体にタッチするなどのスキンシップなどであやしてみましょう。

子育て事典　腱鞘炎（けんしょうえん）

赤ちゃんが小さい時期はよく「抱っこ」するので，腱鞘炎（けんしょうえん）になることがあります。片方の手首に負担がかからないようにする，抱っこしないであやす，サポーターなどを利用して手首を支えるなど工夫してみましょう。

2 眠りと環境のポイント

眠り

生後1か月までは，昼夜関係なく眠ったり，起きたりの繰り返しです。また，睡眠時間には個人差があります。浅く見える眠りでも，睡眠はとれているようです。

赤ちゃんのお部屋

・体温調整がうまくできないので「暑すぎず・寒すぎず」が基本です。赤ちゃんの汗や機嫌をみて調節していきましょう。
・親の目が届きやすい場所に寝かせましょう。
・夏は外気温との差を5℃以下にし扇風機やクーラーの風が直接，当たらないように気をつけましょう。
・冬は暖房器具を使うと空気が乾燥するので，換気と加湿などの対策をしましょう。

子育て事典　添い寝

寝ぐずりや夜泣きで悩まされる時期には添い寝が効果があるようです。首がしっかりすわる前の添い寝は赤ちゃんの鼻や口をふさがないように十分注意しましょう。

3 赤ちゃんのおむつ，衣類

おむつ

おむつには，紙おむつと布おむつがあります。どちらを使用するとしても，赤ちゃんの皮膚はデリケートなので，こまめに取り替えて清潔に保ちましょう。どちらを利用するかは，生活スタイルに合わせて検討しましょう。

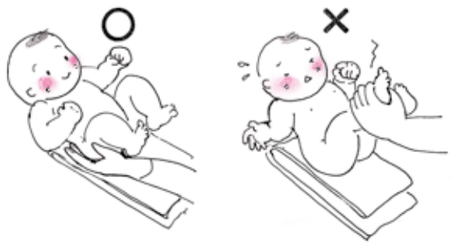
＊布おむつ　昔ながらのさらしもありますが，最近は肌ざわりのよいドビー織りが人気です。便の回数の多い赤ちゃんには市販のおむつライナーを使用すると，洗濯が楽な場合があります。おむつカバーが必要です。

＊紙おむつ　使い捨てで，洗濯や干す手間がいらないのが便利なところです。外出したときには，使用済みのおむつは，所定の場所に捨てるか，なければ持ち帰りましょう。

◎布おむつの当て方

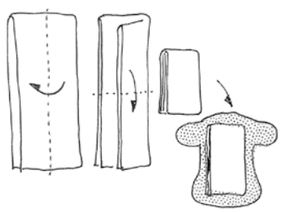
赤ちゃんのお尻を持ち上げ，おむつの中心にお尻を乗せます。足を引っ張ると股関節脱臼の原因になることもあります。うんちのときは，ぬるま湯にひたした脱脂綿などで，やさしく，しわの中までよく拭きます。

女の子は前から後ろに向けて一方通行でふきます。市販のお尻ふきは，赤ちゃんによって肌にあわないときがあります。



◎布おむつの折り方

布おむつは，縦半分におり，さらに横に折ります。

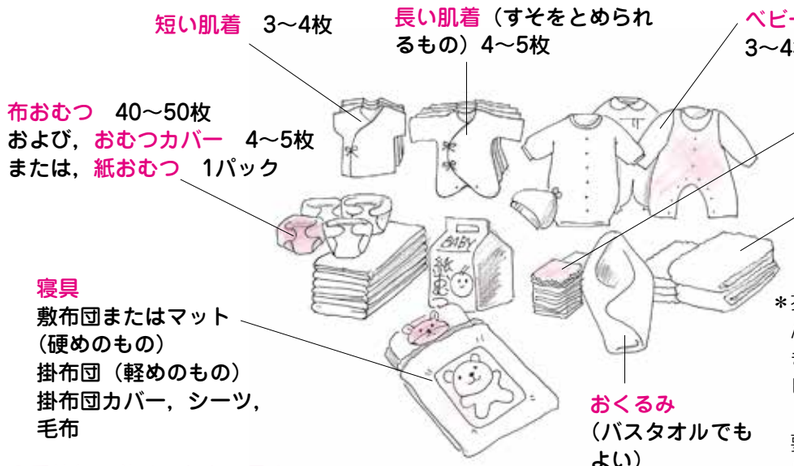


準備したい衣類

季節によって多少違いますが，妊娠28週ぐらいまでに，揃えたいものです。買ったばかりのものはのりを落とすために，一度水洗いをして日光に当てておくほうがよいでしょう。新品でなくても構いません。レンタルを活用してもよいでしょう。

◎ポイント

・吸湿性，通気性があるもの
・柔らかく肌触りの良いもの
・伸縮性のあるもの
・洗濯しやすいもの



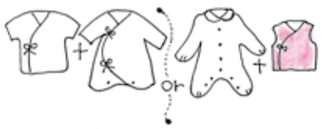
＊衣類のほかに，赤ちゃんをお風呂に入れるときに準備する物品やベビーカーやベビーベッド・抱っこひもなど必要に応じて用意しましょう。

◎季節毎の着せるときの目安

春・秋　短い肌着＋長い肌着

夏　短い肌着　もしくは長い肌着（半そでがよいが，室温によって調整が必要）

冬　短い肌着もしくは長い肌着とベビードレス（寒いときはベストで調節）



*1か月頃まで……大人より1枚多く
*2〜3か月頃まで……大人と同じくらい
*4か月頃から……大人よりも薄着

※着せすぎに注意しましょう

◎着せるときのポイント

①肌着とベビーウェアを重ねて，袖を通してその上に赤ちゃんを寝かせます。

②赤ちゃんの腕をやさしく迎え入れます。

＊肌着とベビーウェアなど重ねた衣類を着せたいときは，あらかじめ袖を通してセットしておくと便利です。
＊袖を通すときは大人の手で赤ちゃんの腕を迎え入れられるようにしましょう。着せ終えたら，背中側の衣服がずり上がっていないか確認し，下へ伸ばすなど，整えてあげましょう。
＊部屋のなかでは靴下や手袋は，はかせないようにしましょう。

4 お風呂

赤ちゃんの皮膚は薄くデリケートで，ただれやすく傷もつきやすいです。また，新陳代謝が活発なので清潔を保つためにも毎日，お風呂に入れてあげましょう。全身を観察する良い機会にもなります。

＊着替えの上にバスタオルを広げてのせておく

＊お風呂の入れ方のポイント

回　　数	1日1回。夏は汗のかき具合などで増やす。
時　　間	1回6～8分位。お乳を飲ませる直前・直後は避けましょう。規則的な生活リズムがつくよう時間帯を決めていきましょう。
お湯の温度	夏は38～39℃，冬は39～40℃ぐらい。
部屋の温度	室温20度前後。すきま風に注意しましょう。
控えるとき	熱があるとき，下痢をしているとき，機嫌が悪いとき。（お湯で絞ったタオルでふいてあげましょう）
入れる人の準備	爪を切り，腕時計や石の付いた指輪ははずしましょう。

①赤ちゃんを沐浴布などで包み，足から入れます。このとき，左手の親指と中指で赤ちゃんの耳をふさぐように押さえます。

②しばらくあたためてから，洗面器のお湯でガーゼをぬらし，顔をふいていきます。（入浴前にふいても構いません）

③ガーゼで頭をぬらしてから，石けんをつけて洗いお湯で流していきます。同様に首筋，腕，胸おなか，足，股の順に洗いましょう。

④赤ちゃんのからだを下に向けて，腕に赤ちゃんのあごをのせるようにします。背中を石けんで洗います。

⑤上がり湯をかけて全体の石けんを落とします。
⑥バスタオルでふきます。

⑦衣類を着せてから，耳，鼻，髪の手入れをしましょう。

＊ベビーバスの利用は大体1か月ぐらいまで，2か月以降は家庭のお風呂に入れることができます。
＊おへその消毒は，へそのおがとれて乾くまで1週間ぐらい必要です。

5 スキンケア

赤ちゃんの皮膚は，大人と比べて薄くて柔らかく，外部刺激（細菌・アレルゲン等）に対する抵抗力（バリア機能）も未熟です。また新陳代謝が活発で，皮脂の分泌も多く，ちょっとした刺激でただれやすく傷つきやすいので，丁寧にケアをしましょう。

新生児ニキビ

生後すぐから2か月ごろまでの赤ちゃんは，お母さんからもらった女性ホルモンの影響により皮脂分泌が活発で，そのためほっぺやおでこにニキビのようなポツポツが出ます。
《ケア》石けんで洗い清潔を保つようにすると自然に治ります。

新生児落屑（らくせつ）

赤ちゃんの皮膚がポロポロとむけ落ちる症状です。生後2～3日ぐらいから起こり，程度の差はありますがどの赤ちゃんにも起こる生理現象で，1～2週間で落ち着きますので心配はいりません。

脂漏性湿疹（しろうせいしっしん）

まゆ毛や髪の毛の生え際や頭の中にできる黄色いかさぶたのようなものをいいます。これも皮脂分泌の活発なためにおこります。
《ケア》石けんで洗います。かさぶたは，無理にはがそうとせず，入浴前にオリーブオイルをコットンに含ませ，30分ぐらいふやかしてから洗うようにしましょう。1度にやろうとせず何回かに分けて行いましょう。軽い場合は何度か洗うと自然にとれますがひどい場合は，小児科または皮膚科に相談しましょう。

乾燥肌

《ケア》石けんなどできれいにした後（石けんの使用は1日1回程度にとどめましょう）は，保湿効果のあるローションやクリーム（保湿剤）などで水分・油分を補いましょう。保湿剤を塗るのは，入浴直後が理想的です。

おむつかぶれ

おしっこから発生するアンモニアや，うんちに含まれる成分が原因で起こる皮膚の炎症です。
《ケア》お尻が赤くなったときは，お尻だけ洗面器で洗ったり，シャワーで洗い流しましょう。その後はよくお尻を乾かしてからおむつを当てます。
塗り薬も市販されていますが，ときにはおむつかぶれではなく，カンジタ性皮膚炎ということもあります。おむつかぶれとの見分けは難しいので，お尻をきれいにしてもなかなか治らないときは，小児科または皮膚科に相談しましょう。

6 赤ちゃんとの外出

生後１か月を過ぎたころから，外気浴を始めましょう。外の新鮮な空気は赤ちゃんの皮膚や粘膜にほどよい刺激を与え，新陳代謝を促す効果もあります。

・はじめは，窓をあけて外の空気を入れることからはじめましょう。
・何日かして慣れてきたら，風のない穏やかな日を選んで外へ出てみましょう。

ベランダや玄関先，庭に出るだけでもよいです。

＊買い物など人の多い場所に外出するときは，人出の少ない時間帯を選びましょう。寒暖の差を避けるために掛け物を持参するとよいでしょう。
＊日差しの強い時間帯の外出は避けるか，直射日光を避けるために帽子はひさしのついたものを使用したり，ベビーカーの日よけを活用しましょう。

7 SIDSについて

それまで元気で，亡くなることが予想されるような病気がない乳児に突然の死をもたらし，さまざまな調査や検査によってもその原因がわからない病気を乳児突然死症候群（SIDS）といいます。生後2～6か月の乳児に多く，睡眠中に突然亡くなった状態で発見されることが多いです。

妊婦・養育者の喫煙，母乳以外の栄養，うつぶせ寝などがそのリスクを高めると考えられ，これらのリスクを少なくすることにより発生は減少しています。

［SIDSの予防］

1．赤ちゃんを寝かせるときは，あおむけ寝にしましょう。
2．妊娠中や赤ちゃんの周囲でたばこを吸うことはやめましょう。
3．できるだけ母乳で育てましょう。

8 乳幼児揺さぶられ症候群

乳児や幼児期早期の子どもは頭が大きく，それを支える首の筋肉の力もまだ弱く，脳や頭蓋骨も柔らかいので，頭が激しく揺さぶられることで脳や脳へ行く血管・神経が損傷を受ける可能性があります。

「乳幼児揺さぶられ症候群」は1974年にアメリカで乳児が強く揺さぶられることにより脳内出血をおこすことが報告され，その数も少なくなく，死亡率も高いことから注意されるようになってきました。

日本でも赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられたり，たたかれたりするような大きな衝撃を受けると，脳や視神経に損傷を受け，重大な障害が残ったり死亡することが知られています。重症の場合は意識障害やけいれん，呼吸停止などが起こります。軽症の場合では，食欲低下，むずかりが多いなどはっきりしない症状が続くことがあります。

赤ちゃんが泣きやまず，イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが，赤ちゃんを揺さぶらないでください。

赤ちゃんをあやし，喜ばすために「高い，高い」を強くゆすると起こることもありますので，赤ちゃんの頭部にむやみな振動を与えるようなあやし方はやめましょう。また気になることがあったら小児科医に相談しましょう。

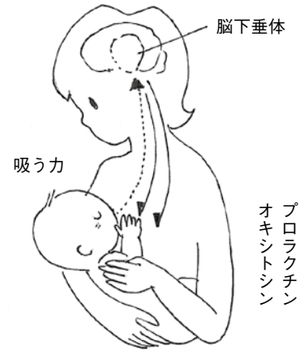
※赤ちゃんの泣きと対応方法についてはP.54参照
※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html

❸赤ちゃんの栄養

1 母乳が出るしくみと母乳育児のメリット

母乳が出るしくみ

赤ちゃんが吸う刺激でプロラクチンとオキシトシンが分泌されます。プロラクチンによって母乳が作られ，オキシトシンによって乳房の外に押し出されるのです。どのお母さんも持っている身体の仕組みです。生まれてすぐから赤ちゃんが欲しがるリズムで正しく吸いつくことができれば，母乳は出てくるのです。出産後2～3日で母乳の分泌は増えていきます。赤ちゃんに吸わせることができない場合でも，搾乳することで母乳は作られるようになります。



赤ちゃんへのメリット

・赤ちゃんに最適な栄養
・ほしいときにほしいだけ新鮮な母乳が飲める
・病気にかかりにくく，かかっても早くなおる
・肌と肌のふれあいで安心感がある
・顔全体の筋肉を使い噛む力をつける
・アレルギーの予防効果がある
・生活習慣病のリスクをさげる
・災害時など緊急事態でも飲むことができる

お母さんへのメリット

・オキシトシンは子宮の戻りを促す
・プロラクチンはお母さんをリラックスさせる
・排卵を抑え，産後すぐの妊娠を避けることができる
・手間いらずで経済的
・妊娠前の体重に戻りやすい
・卵巣がんや乳がんにかかる率が低い
・子どもの病気で仕事を休むことが減り，受診の時間も短縮できる
・ゴミが出ない，エネルギーを使わないなど環境にやさしい

2 母乳の飲ませ方

赤ちゃんが欲しそうなしぐさを始めたらおむつをかえ，手を洗います。

《欲しそうなしぐさ》
手足を動かし，あたりを見回す。むずがる。母乳を吸うようなしぐさ。クーハーというような声を出す。泣き出す（遅めのサイン）。

リラックスして授乳できる姿勢をとります。

クッションや枕など利用しましょう

赤ちゃんを抱き，身体を密着させます。

片手で乳房を支え，赤ちゃんが大きく口を開けたら引き寄せ，深くくわえさせます。（痛くないはずです）

上手に吸いつけたら，片方の乳房を赤ちゃんが離すまで吸わせます。もう片方も同様にし，赤ちゃんが満足するまで続けます。

げっぷをさせます。（出なくても心配ありません）

母乳育児のコツ

- 赤ちゃんが欲しがるたびに，欲しがるだけ吸わせます。（吸う時間を制限しません）
- 赤ちゃんが適切に吸いついていると乳頭は痛くないはずです。
- 前かがみの姿勢は避けます。
- 添え乳などができると楽です。（授乳をしながらお母さんはリラックスし，休息できます。）
- お母さんがゆっくり授乳にかかわれるように，家族が協力しましょう。
- 上手く授乳できるまでには練習期間が必要な場合もあります。
- ブラジャーを使う場合は通気性がよく，しめつけない物を選びましょう。乳房に直接触れるパットやタオルは清潔なものを使い，こまめに換えましょう。
- 授乳の前後に乳房をふく必要はありません。皮膚を保護する皮脂をとってしまい，かえって乳頭，乳輪を傷つけやすくなります。
- 授乳中の食生活を参考に食事はバランスよくとりましょう。
- 一人で上手く授乳できないとき，トラブルで心配なときは早めに助産師に相談しましょう。

［悪い姿勢］

・前かがみ

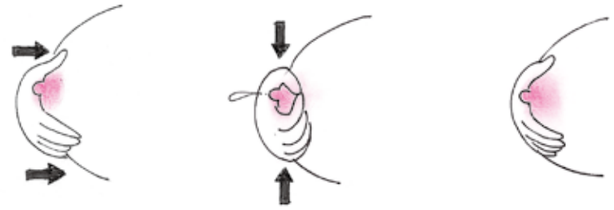
3 母乳の保存について

母乳のしぼり方（搾乳）

搾乳の前はせっけんで手を洗い，お湯でしぼったタオルで乳頭・乳輪をふきます。手のひらで乳房のつけ根から包み込むように支え，人差し指と親指を乳輪の周囲におきます。イラストの要領でいろいろな方向から搾乳します。

搾母乳を保存する場合は，ふたができる清潔な容器を使いましょう。

手の搾乳がうまくできないときや，長期間搾乳しなければならないときには，搾乳器を使用する方法もあります。搾乳器の選択や使用方法は助産師に相談しましょう。



親指と人さし指を胸の奥へ押してから，合わせます。

搾母乳の保存

①母乳を搾乳したり取り扱う前は，石鹸と流水で手をよく洗いましょう。
②搾乳後すぐに消毒した哺乳瓶に入れ，室温（25℃以下）保存で4時間以内，冷蔵庫（4℃）保存ではできるだけ24時間以内に使いましょう。（72時間以上の冷蔵母乳は捨てましょう。）
③冷蔵で24時間以内に使う予定がなかったら，冷凍しましょう。専用の母乳パックを使い，搾乳の日時を書いておきましょう。家庭用冷凍冷蔵庫では最低1か月，－20℃以下に保てれば3か月保存可能です。
④冷凍母乳を使う時は，保存期間の長いものから使いましょう。冷蔵庫内で自然解凍するか，流水または微温湯（44～49℃）で解凍後，人肌程度に温めて使いましょう。
解凍後の母乳は24時間以内に使いましょう。

＊上記は健康な乳児の家庭保育における保存期間を示したものであり，未熟児などNICU入院中の場合はより短い保存期間で取り扱われることもあります。また，保育所などの集団保育の場合も上記の時間より短い保存期間で取り扱われることがあります。

4 母乳が足りている目安

母乳は飲んでいる量がよくわからず，飲ませてもすぐに泣く赤ちゃんもいて，足りているのかどうか心配するお母さんは少なくありません。

しかし，まず1か月健診までは，回数や間隔など気にしないで欲しがるたびに吸わせてみてください。初めは出が悪くても，1か月くらいからよく出るようになることも多いものです。小柄でも，母子健康手帳の身体発育曲線に沿って体重が増えていれば大きな心配はないでしょう。

母乳が足りている目安（赤ちゃんが十分に母乳を飲んでいるサイン）

1 **おしっこがよく出る。**（1日7～8回オムツを交換する）

2 **少なくても1日に8回母乳を飲んでいる。**（1時間～3時間ごと）

3 **赤ちゃんの体重が増加している。**（生後1か月までの赤ちゃんの目安は月500g以上）

4 **いきいきとして肌の色もよく肌につやがある。**

おむつも替えたし，おっぱいも飲んだばかりなのに赤ちゃんが泣いていると，母乳が足りないのではと思うものです。おっぱいをあげてみると吸い付くので「やっぱり足りないのか」と思うことも多いのですが，必ずしもそうとは限りません。赤ちゃんはお腹がすいていなくても，不安から抱っこしてほしかったり，おっぱいをくわえて安心したいというときもあります。もう一度「足りている目安」を確認してみましょう。それでも，心配な場合は，医師・助産師・保健師などに相談してみましょう。

5 母乳とたばこ，アルコール，薬　～ちょっと気になる母乳との関係～

たばこ・アルコール

たばこに含まれるニコチンは母乳の出を悪くする作用があります。

また，ニコチンやアルコールはともに，母乳の中に出てきます。赤ちゃんの健やかな育ちに影響しますのでやめましょう。

カフェイン

飲み物に含まれるカフェインが母乳の中に出てきて，赤ちゃんの眠りを浅くし，ぐずりがちになることもあります。カフェインを含む飲み物は，授乳後に1日1～2杯程度としましょう。

薬

薬の成分は母乳の中に出てきます。

服薬中の授乳が可能かどうか受診先の医師と必ず相談してください。

市販の薬についても薬局の薬剤師に相談してください。

6 粉ミルクの飲ませ方，哺乳瓶の消毒

粉ミルクを使うとき

「出産すれば母乳が必ず出る」という人もいますが，実際には，母乳の出にくい人もいるようです。また，お母さんのからだの事情（病気など）で母乳を飲ませられないことや，仕事への復帰で粉ミルクを使うこともあります。

1か月健診のとき，体重の増加から見て母乳が足りないと思われるときは，医師と相談の上，粉ミルクを足すのもよいでしょう。

母乳をあげられないと，赤ちゃんに申し訳ない気持ちになるお母さんもいますが，現在の粉ミルクはほとんど母乳と同じような成分となっています。テレビなどは消し，赤ちゃんを抱いて顔を見て話しかけながら飲ませてあげれば，絆も育まれていきます。

粉ミルクの飲ませ方

粉ミルクを足す場合も，できるだけ母乳を続けるように心がけてみましょう。母乳を吸わせてから，粉ミルクを足すようにしていくと，母乳に戻れる可能性が高くなります。

量は赤ちゃんによっても違いますし，毎回同じ量を飲むわけでもありません。

粉ミルクの缶に書いてある量より少なくても心配することはありません。元気で機嫌もよく，体重もその子なりに増えているようなら大丈夫です。自信を持って育てていきましょう。

①粉ミルクは，表示どおりの濃さに作りましょう。粉ミルクをあげる人は手をきれいに洗います。

②哺乳瓶であげるときも，抱っこして，赤ちゃんの目を見て話しかけながらあげましょう。
赤ちゃんの耳管（口・鼻と耳をつなぐ管）は太くて大人よりも水平になっていますので，寝かせたまま飲ませると粉ミルクが耳管に入り中耳炎などを起こすこともあります。
精神的なつながりを深めるためにも，からだを起こして（抱き上げて）飲ませてあげましょう。

③赤ちゃんが空気を吸い込まないように，哺乳瓶の底を持ち上げて飲ませましょう。

④飲み終わった後は，母乳の時と同じように1～2分立て抱きをして，げっぷをさせましょう。

⑤げっぷが出ない場合は，肩の下にタオルを入れるなどしてからだをななめ横に向けて寝かせておきましょう。

粉ミルクを使う水

井戸水や湧き水は，大人には影響がなくても，雑菌によって赤ちゃんが体調を崩すことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には，水道水，水質基準の検査に合格した井戸水や，ミルク調整用の密封容器に入った水などを念のため一度沸騰させてから使いましょう。

アルカリイオン水やミネラルウオーターなどで作る必要はありません。

＜粉ミルクの取扱いについて＞

PIF（乳児用調整粉乳）は滅菌された製品ではないため，調乳した粉ミルクはすぐに飲ませることが必要です。哺乳瓶・乳首もしっかりと洗浄し，清潔で消毒した物を使用しましょう。

調乳は沸騰した湯を70℃以上までに冷まして使用し，湧かしてから30分以上放置しないようにしましょう。

その後適温に冷まして飲ませてあげますが，やけどには気をつけましょう。

調乳した粉ミルクは有害細菌の増殖に理想的な条件を与えてしまうため，作った粉ミルクは2時間を過ぎたら捨てるようにしましょう。

＊参考「乳児用調整粉乳の安全な調乳，保存及び取扱いに関するガイドラインについて」厚生労働省　平成19年6月

哺乳瓶などの消毒

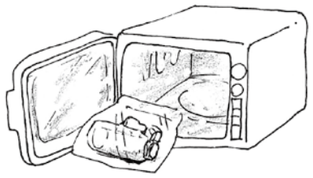
・赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いので，生後3か月までは消毒しましょう。
・3か月を過ぎれば**使用後すぐ**にていねいに洗えば十分です。
念のため熱湯をくぐらせてもよいでしょう。

◎消毒方法

いろいろな方法がありますが使いやすい方法を選びましょう。

煮沸消毒

電子レンジスチーム消毒



薬液消毒

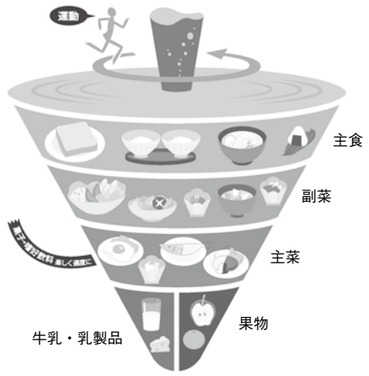
お母さんの健康が良い母乳をつくります

授乳期は，赤ちゃんのために良い母乳をつくりだすため，お母さん自身の産後の回復・健康維持のためにも，栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。妊娠中に引き続き，1日3食，食事バランスガイドを基本に，次のことに気をつけて食事づくりをしましょう。
（P.18　「食事バランスガイド」参照）

＊野菜や乾物，海藻を積極的に食べましょう。

＊塩分ひかえめな薄味で，和食中心を心がけましょう。
（P.24「3 よくある質問」の〔うす味の工夫〕参照）

＊肉・魚・卵・大豆・大豆製品など，たんぱく質の多い食品は，同じものばかり偏らないようにしましょう。



＊水分補給はしっかりと。

授乳中はのどが渇きやすくなります。冷たい飲み物は体を冷やすので注意が必要です。あたたかい飲み物は，血液循環をよくし，母乳の分泌を助けてくれます。野菜スープや番茶などをゆっくり飲んで，水分補給しましょう。

よい母乳のために･･･とりすぎ注意！

脂肪の多い食品

ケーキやクッキーなどの洋菓子，アイスクリーム，乳製品，スナック菓子，マヨネーズ，ドレッシングなど。

天ぷらやフライ，シチューやグラタンなどの料理は続けて食べないようにしましょう。

砂糖の多い食品

ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水，チョコレート，アメ，和菓子など。

アルコール・コーヒー・紅茶

授乳中は禁酒が基本です。カフェインを含む飲み物は飲みすぎないようにしましょう。

外食･市販のお惣菜･インスタント食品

エネルギーや脂肪，塩分が比較的多く，添加物を含むことが多いので，なるべく控えるようにしましょう。香辛料も控えましょう。

出産してもすぐに妊娠前の体重に戻るわけではありません。もとに戻るには，6か月くらいかかるのが普通です。あせってダイエットしたり，うっかり食べ過ぎてカロリーオーバーしてしまうのも望ましくありません。バランスのよい食事で母乳育児を楽しみましょう。

❺ 離乳食を始める前に

離乳食の開始は月齢5〜6か月くらいの時期からです。
それまではあせらず，母乳や育児用ミルクをたっぷりあげましょう。

＊果汁や乳児用電解質飲料（イオン飲料）は元気な赤ちゃんには必要ありません。

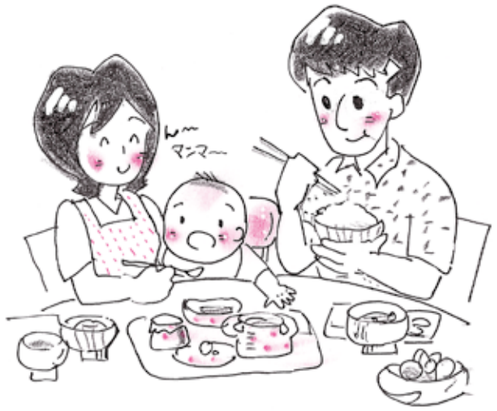
果汁や乳児用電解質飲料（イオン飲料）を飲むことで，哺乳量が減ってしまったり，甘い（濃い）味に慣れてしまい，離乳食がすすみにくくなることがあります。水分補給や栄養補給のために飲ませる必要はありません。

水分補給は湯ざましや番茶・麦茶などをあげるようにしましょう。

基本的には，母乳や育児用ミルク（正しく調整されたもの）の中に，赤ちゃんに必要な水分がバランスよく含まれています。十分に母乳や育児用ミルクを飲んでいれば，水分不足になることはありません。飲みたがらないときは，無理に飲ませる必要はありません。

＊「はちみつ」は1歳のお誕生日を過ぎるまで，使わないようにしましょう。

「はちみつ」は乳児ボツリヌス症の原因になります。水分補給の湯ざましにはちみつを溶かしてあげることも避けてください。



❻ 赤ちゃんのお口の健康

1 むし歯菌は赤ちゃんにうつる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。唾液から赤ちゃんにむし歯菌がうつるので，周囲の大人，特にお母さんは，治療を済ませ口の中を清潔にするように心がけましょう。

また，赤ちゃんの口の中にむし歯菌を定着させないために，甘い食べ物や飲み物の与え方に注意しましょう。

2 乳歯をむし歯から守ろう！

歯の生え方別の歯みがきレッスン

歯が生えていないうちは，スキンシップの一環として口のまわりをさわってあげたり，歯ぐきをさわってあげたりして，歯みがきの準備をしておくと良いでしょう。

歯が生えはじめたら，歯ブラシを持たせ慣れさせておくと習慣づけがスムーズにいきます。歯の生え方に合わせて，楽しくやさしく口の中を気持ちよくするよう心掛けましょう。

歯の生えはじめの時期には個人差があります。1歳前後になって初めて生えてくる赤ちゃんもいますので，多少遅くなっても心配はありません。

6か月頃
下の前歯が生える

・離乳食の後，お茶をのませる
・時々，ガーゼ*で舌の表面をふく
・時々，歯ブラシを持たせて慣れさせる

7〜8か月頃
上の前歯が生える

・歯ブラシやガーゼ*，綿棒*を使って汚れをとる
＊ガーゼや綿棒は少し湿らすと良いでしょう。

1歳頃
上下の歯が8本生える

・寝かせみがきでみがく
・毎日みがく習慣をつける

1歳6か月頃
臼歯が生える

2歳頃
犬歯が生える

3歳頃
全部生えそろう

※乳歯は全部で20本ですが生える時期，順番には個人差があり，必ずしも順番で生えると限りません。

フッ化物で丈夫な歯に

フッ化物の使用は，歯の質を強化し，むし歯予防に効果があります。特に生えたての歯ほど取り込まれやすく効果があります。また，生えはじめから継続して使用することが大切です。

家庭でできるフッ化物スプレーやフッ化物ジェルなどがありますので，かかりつけの歯科医師などに相談しましょう。

じょうずな仕上げみがき

＊子どもを寝かせて口の中をのぞきこむ。
＊歯ブラシを軽くもち，みがく歯がよく見えるように，もう片方の手でほおや唇を排除しながらみがく。
＊歯ブラシはあまり固くないもので小さめを選ぶ。
＊仕上げみがきはナイロンの毛の歯ブラシを使う。

おやつについて

おやつは１歳まで必要はありません。それ以降は食事の一部として考え，甘味の薄いもので栄養のバランスを考えて与えましょう。

早い時期から甘い飲み物やお菓子を与えていると，子どもの口の中にむし歯菌が定着する原因になります。甘い飲み物やお菓子は与えないようにしましょう。

また，哺乳びんの中に，ジュースや乳児用電解質飲料（イオン飲料）を入れて与えているとむし歯になりやすいので，お茶や水以外のものを入れないようにしましょう。

3 赤ちゃんのお口の心配事

Q 生まれたときから歯が生えているのですが？

A 生まれたときから歯が生えていたり（先天性歯），生後まもなく歯が生えはじめること（新生児歯）があります。授乳の邪魔になったり，歯肉を傷つけたりすることもあります。処置の方法はかかりつけの歯科医師にご相談ください。

Q 舌の裏に白っぽく固いしこりがあるがあるのですが？

A 赤ちゃんがミルクを飲むときに，先天性歯や新生児歯で舌の裏を傷つけてしまい表面が白っぽく固いしこりをつくることがあります。これを「リガ・フェーデ病」といいます。症状がひどいときはかかりつけの歯科医師にご相談ください。

Q 歯肉に真珠のような白いポチポチがみえるのですが？

A 乳歯の生える前に歯肉に黄色みがかった白い半球状の粒が見られることがあります。これは歯をつくる細胞の一部が残って角化したもので，「上皮真珠（じょうひしんじゅ）」と言います。自然になくなるので心配いりませんが，気になるようなら，かかりつけの歯科医師にご相談ください。

Q 歯肉が赤く腫れているようですが？

A 乳歯が生えてくるときにその周りが赤く腫れることがあります。これを「萌出性歯肉炎（ほうしゅつせいしにくえん）」と言います。この場合，通常は歯が生えてくると自然になくなるので，口の中を清潔にして様子を見ますが，心配であれば，かかりつけの歯科医師にご相談ください。

Q おしゃぶりをすると歯並びに影響はないですか？

A おしゃぶりを長期間使用すると歯ならびを悪くする原因になります。できるだけ使用しないようにしましょう。また，使用した場合は，離乳の時期には卒業しましょう。

子育て事典 歯ッピーパスポートについて

◎歯ッピーパスポートって？

歯の生えはじめから就学時までのお子さまのお口の成長とむし歯予防のための記録ノートです。

◎特徴は？

①各成長段階に応じたお口の健康についてのアドバイスが得られます。
②お口の成長が確認でき，記録が残せます。
③むし歯予防の有効な手段であるフッ化物の利用について紹介しています。
（フッ化物は継続した利用が効果的です。）

◎いつもらえるの？

8か月児健康診査時にお渡しします。

❼ 赤ちゃんのこころとからだの発達

	0か月	1か月	2か月
からだの成長と睡眠	・生理的体重減少がみられます。 ・トロトロとした眠りで昼夜の区別がつきません。 	・出生時体重より500ｇ～1kg増えます。	
運動発達	・自由に頭やからだの向きを変えられません。 ・腹ばいでは手足は深く曲げて顔は横を向いています。		
手・指の動き	・反射的にかたく握っています。 ・親指を握りこんでいます。		
目・耳　人との関係	・単調な泣き声「オギャーオギャー」 ・大きな声に反応します。 ・まどろむときはほほえむ表情が見られます。	・表情を持った泣き声にかわります。 ・「ウッ」「アッ」などの声が出はじめます。 ・赤い色・鮮やかな色をじっと見ます。	
保育のポイント等	・赤ちゃんの生活にあわせて大人の生活を調整しましょう。 ・赤ちゃんの欲求にタイミングよく答えてあげましょう。 ・起きているときは抱っこして見つめてあやしたり，声をかけてあげましょう。 ・母乳で育てる努力をしましょう。	・睡眠・授乳・入浴を中心に生活リズムが少しずつついてきます。 ・医療機関で1か月健診を受けましょう。	

2か月を過ぎたら腹ばい遊びを始めましょう

・畳の上でバスタオルを敷いたくらいの固さのところで行う。
・薄着で行う。
・授乳直後は吐きやすいので少し時間をおいて行う。
・家族が見ているときに行い，一緒に遊んだり，声をかけてあげる。
・肘を肩より前に，肩幅程度に置く。

	3か月	4か月	
からだの成長と睡眠	・少し起きている時間が長くなってきますが，昼夜のとりちがえもよく起こります。 ・わけもなく泣き，なかなか泣きやまないことがありますが，この時期の特徴です。そのうちにおさまるので心配はいりません。	・出生時体重の約2倍になります。 ・昼間起きている時間が増え，授乳の時間がまとまってくる子もいます。 	
運動発達	・手足の動きが活発になります。 ・腹ばいではときどき頭をあげたり向きを変えたりします。 	・自由に首を動かし辺りを見回します。 ・腹ばいで45度ぐらい頭を上げることができます。	・あおむけで足を上げてきます。 ・腹ばいで90度近く顔を上げ肘で支えます。 ・首がすわります。
手・指の動き	・手のひらをゆるやかに開きます。 ・手を口の中に入れます。 ・手に触れたものを引っぱります。	・自分の手をかざして見ます。 ・指しゃぶりをします。	・両手を合わせて遊びます。 ・ガラガラを持たせるとしばらく持っています。
目・耳　人との関係	・あやすとよく笑います。 ・あやすと手足をばたばたして喜びます。 ・喃語（なんご）がでるようになります。「アーアー」「ウーウー」 ・動くものを目で追います。 ・話し声のする方を見ようとします。	・自分からほほえみかけます。 ・泣いているときに声をかけると表情が変わるか，泣きやみます。	・あやすと声をたてて笑います。
保育のポイント等	・赤ちゃんの声に合わせて話しかけてみましょう。 ・腹ばいに慣れさせましょう。 ・散歩を日課に取り入れましょう。	・小さなガラガラなどを持たせてあげましょう。 ・昼間十分に遊べるように生活リズムを乱さないことが大切です。 ・動きやすい服装で，薄着に慣れさせましょう。 ・腹ばいの時間を増やしましょう。	・昼夜の区別をつけるためにも夜はパジャマに着替えましょう。 ・首がすわったら，おんぶもできます。 ・保健センター・支所で実施している4か月児健康診査を受けましょう。

発達には個人差がありますので，目安にしてください。

⑧赤ちゃんの病気

1 お母さんからもらった免疫

赤ちゃんはお母さんのおなかにいるときに，胎盤を通じてお母さんの抗体（免疫）をもらいます。この抗体は赤ちゃんをいろいろな病原体にかからないように防いでいますので6か月ころまでの赤ちゃんは病気にかかりにくいように保護されています。

生後6か月を過ぎるころになると，お母さんからもらった免疫（抗体）が自然に少なくなり，またほかの人と接する機会が増えると，病原体に出合う機会が多くなり，病気にかかりやすくなります。

2 赤ちゃんの気になる症状について

発熱

37.5度以上の体温は発熱と考えてよいのですが，赤ちゃんのふだんの体温を知っておきましょう。発熱によりウイルスや細菌の増殖を抑えています。機嫌，元気さ，哺乳力，他の症状（嘔吐，下痢など）がないかどうかが重要です。3か月未満の赤ちゃんの38度を超える発熱は，重大な病気（敗血症など）の場合もありますので，早めの受診が必要です。

よく泣く

赤ちゃんが泣く理由はいろいろですが，はっきりした原因がないのに機嫌が悪く，激しく泣くときは医師に相談しましょう。

嘔吐（おうと）

赤ちゃんの胃は入り口が上を向いたとっくりの形をしています。胃の筋肉も十分に発達していないので，飲みすぎたり，お乳といっしょに空気も飲み込んだり，ちょっとした刺激でも吐くことがあります。吐いたあとでも元気であれば心配ありません。

下痢

赤ちゃんの便はやわらかく回数も多いです。いつもと違うものを食べたときは便の状態も変化します。水のような便，便に血液や膿が混じっているとき，急に白っぽい便に変わったときは要注意です。

便秘

便が2・3日に1回程度しか出なくても，機嫌もよく食欲も変わりなければ心配ありません。3日以上便が出ないときは，お腹をマッサージしたり，綿棒などで肛門を刺激してみましょう。

くしゃみ，鼻づまり，せき

赤ちゃんは鼻で呼吸をしています。冷たい風やホコリを吸いこむと，その刺激に反応してくしゃみや鼻づまりすることがあります。咳や熱もなく元気であれば心配ありません。朝夕に咳き込んでも，熱もなく食欲も変わらなければ様子をみてもよいでしょう。熱があったり，咳のために息が苦しそうなときは受診しましょう。

発疹（ほっしん），湿疹（しっしん）

突発性発疹，麻疹（はしか），川崎病など発疹が出る病気はたくさんあります。発疹は時間の経過とともに変化することもありますので，写真に記録しておき医師に見せると役に立ちます。

ひきつけ

ひきつけが起きたら，まず衣服をゆるめて顔を横向きに寝かせましょう。熱によるひきつけ（熱性けいれん）は1～2分くらいでおさまることが多いので，熱が高ければ水分を与え，冷やして様子をみましょう。熱がないのにひきつけたり，10分以上続く場合はすぐに受診しましょう。

3 病院を受診した方がいい？

赤ちゃんの様子がいつもと違うとき，このまま家で様子をみていいのか，診察を受けた方がよいのか，特に診察時間が過ぎているときは困ることがあります。

赤ちゃんはからだの具合が悪いかどうかを言葉で訴えることはできません。しかし，「具合が悪いから病院へ連れて行って」というメッセージは出しています。そういうときのためのアドバイスです。

かかりつけの小児科医をもちましょう。

病気かどうかのチェックポイント

・機嫌はいいですか？
・元気はありますか？
・顔色はふつうですか？
・水分は飲めますか？
・発熱はありますか？
・吐いていませんか？
・いつもと違う泣き方ですか？
・息苦しそうではありませんか？
・便は出ていますか？
・下痢はしていませんか？

あまり心配しないで様子をみましょう

・元気さはいつもと変わりがない
・機嫌がよく，あやせばよく笑う
・いつもと同じくらい食欲があり，水分を摂ることができる
・便が多少やわらかくても，色やにおいがふだんと変わりがない

かかりつけの先生を受診しましょう

・ふだんより元気がなく，機嫌も悪く，食欲がない
・38度以上の熱があるとき，38度未満でも機嫌が悪く，食欲がふだんより少なかったり，他の症状があるとき
・嘔吐があり，顔色が悪くぐったりし，嘔吐のためにほとんど飲めない状態が続くとき
・1日10回以上，水様の下痢便があり，水分が摂れないときや下痢に嘔吐や発熱を伴うとき

直ちに医療機関の受診が必要な症状

・ぐったりしてあやしてもあまり応答しない
・水分を与えても飲もうとしない
・息づかいが荒く，呼吸が早い，小鼻をピクピクさせる，息をするたびに胸が大きく上下する
・ひきつけを繰り返す，ひきつけが長く続く，手足の動きがおかしい

【参考】
子どもの急な病気に困ったら，すぐ電話！
・小児救急電話相談
TEL：#8000（全国同一の短縮ダイヤル）
相談時間：平日・日曜・祝日
午後7時～翌朝8時
土曜（祝日を除く）
午後3時～翌朝8時
子どもの救急についての詳しい情報
・公益社団法人　日本小児科学会
「こどもの救急」
おかあさんのための救急＆予防サイト
http://kodomo-qq.jp/

4 乳児がかかりやすい感染症

突発性発疹

38度以上の高い熱が3日間程度続きます。熱の割には機嫌もよく，哺乳力もそれほど変わりません。熱が下がると同時に全身に発疹ができることが特徴です。発疹が出るころには下痢をすることがあります。発疹は自然に3日程度で消えます。熱性けいれんを起こすことがあります。

ウイルス性下痢症

ロタウイルス，ノロウイルスによる下痢症は下痢を起こしますが，ロタウイルスは白い下痢便を出すことがあります。下痢のほかに発熱，嘔吐を伴うことがあります。ほとんどは水分を十分に摂っていれば自然に治ります。嘔吐と下痢が続き，水分が不足すると脱水症を起こすことがあります。

唇や皮膚が乾いたり，おしっこの回数が減るのは脱水のサインで，あまり脱水状態が続くと点滴が必要になることがありますので，脱水状態には注意しましょう。

RSウイルス感染症

RSウイルスは主として呼吸器の炎症を起します。炎症が細い気管支に及んだときはゼーゼーという呼吸音とともに息が早く，息をするたびに胸がへこむなどの症状を伴います。１か月未満の新生児の場合は息が止まる（無呼吸）を起こすこともあります。息苦しい状態が続けば入院，治療が必要です。

麻疹（はしか）

発熱，鼻水，咳，目やになどのかぜに似た症状が3日程度続き，体温がいったん下がった後に再び高熱が出て，全身に発疹がでます。

発疹が出る前に，口の粘膜にはしか特有のコプリック斑をみとめると麻疹と診断されます。中耳炎，肺炎，脳炎などを合併することがあります。お母さんからの抗体がなくなる6か月ころからワクチンを接種する1歳までは麻疹に対する抵抗力がありませんので，もし麻疹が流行した場合は注意しましょう。

百日咳

かぜのような症状から始まり次第にせきが強くなり百日せきに特有のせきをするようになります。咳は4週間くらい続きます。咳は一旦咳き込むとなかなかおさまらず，１歳までの赤ちゃんは息ができない状態（無呼吸）になることがあります。４種混合ワクチン（DPT-IPV）をきちんと受けることによって予防ができます。

5 アレルギーについて

体に必要な成分（食べ物など）や，通常はほとんど影響のない物質（ほこりなど）にも過剰に反応してしまう状態がアレルギーです。アレルギー反応は皮膚・鼻・気管支・腸などで起こる可能性があります。

アレルギー体質を根本的に治す治療はありませんが，アレルギーを起こす原因物質を検査し原因物質を避けることにより症状を軽くすることができます。アレルギーの病気は，アトピー性皮膚炎，気管支喘息，食物アレルギーなどがあります。アトピー性皮膚炎はかゆみを伴い，治りにくい湿疹が特徴です。

食物アレルギーは原因となる食物を摂取することにより腸のアレルギー症状（下痢・嘔吐）を起し，皮膚の発疹を伴うことがあります。アトピー性皮膚炎，食物アレルギーは他の病気との区別が必要ですので，専門医の診察を受けましょう。

6 治療に手術が必要なことがある病気

幽門狭窄症

幽門とは胃の出口の部分で，ここの筋肉が先天的に厚い病気で，通り道がせまいので母乳やミルクを飲んでも十二指腸へ通過しにくくなります。

１か月未満の赤ちゃんが授乳後に噴水のように嘔吐します。赤ちゃんはおなかがすくので吐いてもすぐにお乳をほしがります。１か月健診を待たずに診察を受けましょう。

先天性胆道閉鎖症

消化に必要な胆汁は肝臓で作られ，十二指腸へ分泌されます。肝臓と十二指腸を結ぶ管のどこかが先天的に狭いために胆汁が十分に腸の中に分泌されない病気です。胆汁が少ないと便に色がつかず，白っぽい便が出ます。

早期に適切な治療をしないと肝臓の機能が低下しますので，早期診断が大切です。

うすい黄色，クリーム色，灰白色の便が出た場合は，便を持って一日も早く受診しましょう。

腸重積

腸の一部が重なり合い，便が通過しにくい状態になってしまいます。機嫌のよい赤ちゃんが急に激しく泣いたり，嘔吐したり，一旦おさまっても泣いたり吐いたりを繰り返します。浣腸するといちごジャムのような真っ赤な血便がでるのが特徴です。

緊急の手当てが必要です。夜中でも朝まで待たずに，救急病院へ行く必要があります。

7 先天性の心臓病（先天性心疾患）

生まれつき心臓の構造に異常がある場合があります。哺乳力が弱く，体重が増えにくい，息の回数が早い，唇の色が悪い（動脈の酸素が少ない状態，チアノーゼ）などの症状があります。心臓の雑音があると心疾患を疑い，超音波検査などによって診断されます。先天性心疾患は種類が多いので専門医の診断が必要です。

8 川崎病

川崎病は主に4歳以下の小児に起こる全身の中小動脈の炎症で，原因は不明です。生後6か月から1歳ころに多い病気です。

症状は発熱，発疹，頚部のリンパ節の腫脹，結膜充血，口唇の発赤・亀裂，手足の硬性浮腫（硬く指で圧しても跡がつかないむくみ），いちご舌，BCG接種部の発赤，指先からの落屑（膜の様に皮がむけること）などです。

心臓の血管（冠動脈）に炎症が起きると冠動脈瘤ができることがありますので，診断がつけば治療にガンマグロブリンや炎症を抑える薬が使われます。典型的な症状の場合は入院，検査，治療が必要です。

⑨ 予防接種

1 予防接種とは？

感染症の原因となるウイルスや細菌，または菌が作り出す毒素の力を弱めて予防接種液（ワクチン）をつくり，これを体に接種して，その病気に対する抵抗力（免疫）をつくることを予防接種といいます。

予防接種で使うワクチンには，生ワクチンも不活化ワクチンの2種類があります。

生ワクチンは，生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたもので，これを接種することによって，その病気にかかった場合と同じように抵抗力（免疫）ができます。

不活化ワクチンは，細菌やウイルスを殺し抵抗力（免疫）をつくるのに必要な成分を取り出して毒性をなくしてつくったものです。この場合，体内で細菌やウイルスは増殖しないため，数回接種することによって抵抗力（免疫）ができます。

2 なぜ予防接種を受けるのでしょう？

予防接種には，予防接種法によって対象疾病，対象者及び接種期間などが定められた定期の予防接種（定期接種）と，それ以外の予防接種（任意接種）があります。定期接種については，予防接種法の中で，対象者は予防接種を受けるように努めなければならないこととされています。

予防接種を受けることで，その病原体に感染せずに発病を予防したり，軽くすむようにすることができます。感染症にかかってしまうと，病気のために赤ちゃん自身が苦しい思いをし，時には重大な合併症を起こすことがあります。感染症にかからないように免疫力をつけるため，予防接種を受けましょう。

3 日本で実施している主な予防接種

平成27年3月現在

	生ワクチン	不活化ワクチン
定期接種	・BCG〈結核〉 ・MR〈麻しん・風しん〉 ・水痘〈水ぼうそう〉	・4種混合（DPT-IPV）〈ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ〉 ・3種混合（DPT）〈ジフテリア・百日せき・破傷風〉 ・2種混合（DT）〈ジフテリア・破傷風〉 ・ポリオ（IPV） ・日本脳炎 ・ヒブ（Hib） ・小児肺炎球菌
任意接種	・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ・ロタウイルス	・B型肝炎 ・インフルエンザ

4 予防接種を受けるスケジュール

予防接種には，京都市が日時と場所を決めて行う「集団接種」（BCGのみ）と，かかりつけの医院や病院（定期接種は京都市予防接種協力医療機関に限る）で受ける「個別接種」があります。

京都市では，予防接種法に基づき，定期の予防接種を実施していますので，定期の予防接種については，広報等で対象年齢等をお確かめのうえ，接種されることをお勧めします。

予防接種を受ける際には，母子健康手帳別冊「予防接種と子どもの健康」や医療機関でお渡しする説明ビラをよく読み，それぞれの予防接種の効果や副反応等について理解したうえで接種してください。

5 予防接種を受ける前に

予防接種は，体調のよい時に受けるのが原則です。日頃から保護者の方はお子さんの体質，体調など健康状態によく気を配ってください。

接種の前には，予診票をよく読んで記入しましょう。医師との相談が必要な項目に該当しないか確認し，気にかかることがあれば，あらかじめかかりつけ医等に相談してください。

6 予防接種を受けた後

接種後30分間は，その場で子どもの様子を観察します。もし普段と異なる症状が出ればただちに申し出ましょう。

接種後，生ワクチンでは4週間，不活化ワクチンでは1週間は副反応の出現に注意しましょう。接種部位の異常な反応や体調の変化があった場合は，すみやかに医師の診察を受けましょう。

⑩ 子どもの事故防止

1 事故予防のポイント

子どもの死亡の原因の第1位は「不慮の事故」です。

しかし，事故を経験した保護者の80%以上が，子どもの事故は「ほんの少しの気配りで防止可能」と答えているように，事故の大部分は親の注意（環境整備）や，子どもに安全のしつけを十分することで防げるものです。

子どもの成長と共にどんな事故が起こりやすいのかをよく知って，身の回りを子どもの目の高さに合わせて再点検をして，事故を予防しましょう。

赤ちゃんの発達に伴なう事故

発達 ＼ 事故の種類	ねんねのころ	寝返りのころ	予防法
	自分ではほとんど動けませんが気づかないうちに動いていることがあります。	ほんの少し目を放した隙の事故が増える時期です。	お母さんの目のとどくところに寝かしましょう
誤飲・窒息	・吐いたお乳を誤飲する。 ・うつ伏せで寝て窒息する。 ・ふかふかの布団に埋もれる。 ・ガーゼ類が顔にかかる。	・直径3.2cm以下のものは誤飲の危険があるため小さなおもちゃなどに気をつけます。	・粉ミルクのあとはゲップしてから寝かせます。 ・赤ちゃんの手が届くところに危ないもの・小さいものは置かないように。 ・敷布団は硬めにしましょう。 ・ベッドの柵と敷布団の隙間をなくしましょう。
転落 溺れる	・ベビーベッドの柵を下ろしたままにする。 ・ちょっとのつもりでソファに寝かせる。 ・入浴中に手が滑って浴槽に落ちる。		・ベッドの柵をあげましょう。 ・柵のないところには寝かせないようにしましょう。
やけど	・ミルクが熱すぎる。 ・電気毛布，ホットカーペット等での低温やけど ・たばこの火	・たばこの火 ・親の飲み物がかかる。	・赤ちゃんのそばで，熱いものを食べるときは注意しましょう。
その他	・放置（車内・室内・ベビーカー・自転車）による転落，日射病，脱水		・車内では，チャイルドシートを利用し，赤ちゃんだけを残して車から離れないようにしましょう。

赤ちゃんは自分の身の回りのものすべてに興味を示しますが，危険を予知することはできません。
事故を防ぐためには，赤ちゃんの回りにいる人々の気配りと事故防止の認識を深めることが大切です。

＜参考＞　事故防止についての詳しい情報
・子どもの事故防止実践マニュアル（http://www.anshinkodomokan.jp）
　マニュアルは出産時のお祝いレターに同封されています。
消費者庁「子どもを事故から守る！プロジェクト」ホームページ
・携帯電話用：http://www.caa.go.jp/m/pc/kodomo
・パソコン用：http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php
子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを,メール配信しています。

2 チャイルドシート

車に乗ったとき，大切な赤ちゃんを守るのがチャイルドシートです。6歳未満の子どもを車に乗せる場合は，チャイルドシートの使用が義務付けられています。

チャイルドシートには乳児用・幼児用・学童用の3種類があり（兼用タイプもあります），体格・年齢によって使い分けていきます。生まれた赤ちゃんが病院から家に帰るときから必要になりますので，出産前から準備しておきましょう。

チャイルドシートを準備するときの注意点

◎ **「乳児専用」「乳児用・幼児用の兼用タイプ」から選びましょう**

生まれて間もない赤ちゃんは、頭が重く，首が未発達で不安定です。また，腰がすわる前なので「幼児用」「学童用」は新生児の体格にあっていないため，危険です。

◎ **安全性の高いものを！**

国土交通省の型式指定やヨーロッパやアメリカの安全基準に合格している「安全性の高い」チャイルドシートを選びましょう。

〈参考〉 国土交通省からチャイルドシートの安全性能試験（チャイルドシートアセスメント）の結果が公表されています。

国土交通省のホームページ　http://www.mlit.go.jp

独立行政法人自動車事故対策機構のホームページ　http://www.nasva.go.jp

◎ **取り付ける自動車に合うものを！**

安全性の高い物でも，所有している自動車に正しく取り付けることができないチャイルドシートがあります。店頭やメーカーのホームページで「車種別チャイルドシート適合表」を確認しましょう。

乳児用シートの取り付け時の注意点
～取扱説明書を必ず確認して正しく取付けを～

◎ **後部座席に取り付けましょう**

エアバックが装備されている助手席に，後ろ向きにチャイルドシートを取り付けることは極めて危険ですので絶対にやめましょう。

◎ **横向きか後ろ向きに取り付け！**

赤ちゃんは、骨格等が未発達のため、衝撃をなるべく体の広い面で受け止める必要があります。頭部から背中にかけて，体全体で支えられるように，乳児用シートは進行方向に対して「後ろ向き」に取り付けるもタイプと「横向き」に取り付けるタイプがあります。

横向きに取り付けるタイプ

◎ **正しく取り付け，車にしっかり固定する**

チャイルドシートの安全性は，正しく取り付けて発揮されます。誤った使用や不適切な使用を防ぐため，取扱説明書に従って取り付けましょう。

大切な命を守るチャイルドシート，シートベルト。家族全員がベルトを着用するとともに，赤ちゃんのころから，チャイルドシートに座る習慣をつけることが大切です。

3 もし事故がおきたら？事故の応急処置

食べ物，飲み物以外を飲んでしまったとき

誤飲のときは気づいたらすぐに吐かせましょう。吐かせずにすぐに病院へ連れていくのは

①意識がうすれている
②けいれんを起している
③灯油など揮発性の物質
④漂白剤やトイレ用洗剤など強アルカリ，酸性の物質を飲み込んだときです。

処置の方法がわからなかったり，ふだんと異なる様子の場合は医師に相談するか，中毒電話相談に連絡してみましょう。

大阪中毒110番：072-727-2499
（24時間　365日対応）
つくば中毒110番：029-852-9999
（9～21時　365日対応）
たばこ専用回線：072－726-9922
（無料（テープによる情報提供）24時間365日対応）
＊情報提供料は無料，通話料は相談者の負担となります。

のどにつまったとき

乳児の場合は腕や，太ももうえにうつぶせにまたがせて頭を胸より低くして背中をたたきます。

やけど

まず，やけどの部位に水道水を流しながら冷やします。その後に医師の診察を受けましょう。やけどの部位が広い範囲におよぶときは救急車を呼びましょう。

頭を打ったとき

大声で泣いたときはまず心配ありません。こぶができたときは，冷たいタオルで冷やし，出血しているときはガーゼで圧迫し受診しましょう。意識がない，顔色が悪い，耳や鼻から出血している，嘔吐，けいれんなどがあるときはすぐに医療機関を受診しましょう。

けが

すり傷，切り傷で出血が少ないときはガーゼや脱脂綿で圧迫しましょう。傷口がきたないときは水道水でよく洗い流し，消毒し，抗生物質の入った軟膏をつけます。出血がひどく止まりにくいときは，強く圧迫し，出血部位を高い位置に保ち，受診しましょう。

4 心肺蘇生法

耳元で声をかけても反応しない，息をしていない時は，助けを呼んで119番に通報すると共に，直ちに心肺蘇生を行います。胸骨圧迫と息の出入りする道（気道）を確保することが基本です。呼吸がなければただちに胸骨圧迫30回（少なくとも100回/分以上）を開始します。また胸骨圧迫を行いながら，人工呼吸の準備ができたら2回人工呼吸を行います。その後は呼吸や意識がもどるまで「胸骨圧迫30回，人工呼吸2回」を繰り返します。

イラストを参考にして，ふだんから知っておきましょう。

胸骨圧迫30回

口対口鼻人工呼吸 2回
乳児の口と鼻を同時に自分の口で覆う

（参考）子どもの事故の応急手当マニュアル（京あんしんこども館）
マニュアルは出産時のお祝いレターに同封されています。

5 子どもの事故防止のために･･･

◉京都市子ども保健医療相談・事故防止センター「京（みやこ）・あんしんこども館」

子どもの事故に関する調査研究，事故防止の普及・啓発を行っている施設です。

- 場　所：京都市中京区釜座通丸太町上る京都第二赤十字病院南側
- 電　話：075-231－8002（代表）
- ＦＡＸ：075-231－8003
- 開館時間：午前10時～午後6時（木曜日は正午～午後8時）
- 休館日：毎週月曜日（休日にあたる場合はその翌日）及び年末年始

URL　http://www.anshinkodomokan.jp

＜子どもセーフティハウス＞

子どもの事故の特徴は，家庭内での事故が極めて多いことです。居間や台所など家庭内でよく起こる事故を防ぐ工夫をモデルルームで紹介し，事故を防ぐ具体的な方法を解説しています。

また，子どもの視野やチャイルドシートの説明コーナーも用意しています。

＜わが子を事故から守るプレママ・パパ教室＞

市内在住の妊婦及びその家族を対象に，子どもセーフティハウスの見学や小児科医，助産師，保健師，看護師による相談，参加者同士の交流会を行っています。

毎月第3土曜日※に定期開催，開催日前日までにセンターまで申込みください。

※平成27年6月のみ第4土曜日

＜研修会＞

子どもの事故防止や保健医療に関する研修会の依頼に応じています。詳しくはセンターまでお問い合わせください。

＜定期的講習会＞

子どもの心肺蘇生講習会や自転車用ヘルメットとチャイルドシートの必要性の講習会を定期的に開催します。

詳しくはセンターまでお問い合わせください。

＜子ども保健医療相談＞

子どもたちの成長（おっぱいを飲まない，体重の増えなど）や病気（発熱，下痢，嘔吐などの対応やかかりつけ医の必要性など），子育ての中で困ったり，不安に感じた時に小児科医や保健師，看護師が相談に答えます。

◇**来館相談**

医師，保健師，看護師が相談をお受けします。

○個別面談（予約制）

予約電話：231-8005

予約時間：開館時間中，随時受付

○フリー相談（開館時間中，随時受付）

◇**電話相談**

医師，保健師，看護師が相談をお受けします。（開館時間中，随時受付）

相談電話：231-8005

災害がおきたときには

予期せぬ時に災害にみまわれることがあります。たとえば地震，津波，火災，水害，落雷などです。地域によっては住民をあげて避難訓練を行っているところもあります。

災害は事前にある程度は予測し，あらかじめ避難することができる場合もありますが，地震は予期することはできません。危機管理の大切なことはよくわかっていますが，自分の家族に起こることをふだんはあまり考えません。また，災害が発生した時に家族全員が自宅でそろっているとは限りません。赤ちゃんは自分で避難することができず，保育する人が守らなければなりません。「備えあれば憂いなし」です。一度家族全員で「我が家の危機管理」「防災用品の確認」「万が一の避難体制，役割分担」「家族への連絡方法」を話し合い，準備してはどうでしょうか。「家族の絆」が大切です。

※詳しくは，P.84～85参照

［参考］

内閣府・みんなで防災のページ

http://www.bousai.go.jp/minna/

命を守る知識と技術の情報館

http://www.coe-cnas.jp/

6 もしも休日や平日の夜間に急病や事故にあったら･･･

◉急病診療所

京都市では，医師会や歯科医師会，薬剤師会などの協力を得て，平日夜間や土曜日，日曜日，祝日などに「急病診療所」を設置しています。

受診するときは，健康保険証等が必要です。小児科は15歳未満，内科は15歳以上の方が対象です。

名　　称	診療科	診　療　日	診療時間	電　話
京都市急病診療所	小児科	月～金曜日	21時～24時	354-6021
		土曜日	14時～17時 18時～翌8時	
		日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時 18時～24時	
	内科 眼科	土曜日	18時～22時	
		日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時 18時～22時	
	耳鼻咽喉科	日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時	
京都市休日急病歯科中央診療所	歯科	日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	（受付時間） 9時～16時 （平成27年7月からは，10時～17時）	812-8493
京都市休日急病歯科南部診療所				622-3418

※土曜日が祝日又はお盆（8月15日・16日）と重なった場合は，祝日・お盆の診療時間帯となります。ただし，小児科については，深夜帯（24時～翌８時）も実施します（年末年始は除く）。

※京都市休日急病歯科南部診療所は，平成27年7月に中央診療所に統合します。

［小児科等の診療所］

京都市急病診療所
（京都府医師会館1階）
中京区西ノ京東栂尾町6番地

［歯科診療所］

京都市休日急病歯科中央診療所
（京都府歯科医師会口腔保健センター１階）
中京区西ノ京東栂尾町1番地

京都市休日急病歯科南部診療所
（京都府歯科医師会伏見会館１階）
伏見区今町659－1

（参考）いざという時の災害に備えて

妊婦・産婦，子どもへの対応

妊産婦では，一般の大人より震災による身体的・精神的影響が大きく，妊婦では，流早産のほか，蛋白尿や体重増加，血圧の上昇，浮腫など妊娠高血圧症候群のリスクになりうる症状がみられることがあります。

また，小さい子どもは自分の身を自分で守ることができません。普段から準備しておくことが，いざという時の的確な判断に繋がります。

一般の防災対策の資料は，健康な大人を対象にしたものが中心です。日頃から実用的な対策を検討し，用意しておきましょう。

飲み水や食料品の備蓄

★ 生命をつなぐ水の確保

人は飲料用だけでも１日に約３ℓの水を必要とするといわれています。緊急時の生活用水をあわせるとさらに必要になります。子どもは新陳代謝が活発なので，体が洗えないと湿疹やオムツかぶれができやすくなります。どこにどうやって備蓄するのか，家族で話し合いましょう。

★ 普段からすぐに食べられるものも準備しておくと便利

乾パンよりクラッカー，長期保存できるパンやお菓子等，実際に自分や子どもが食べることを考えて，好きなもの，おいしいものを非常食と合わせて準備しておきましょう。普段から食べられるので賞味期限切れも防げます。

非常用持出袋の準備

★ 非常用持出袋の中身

安全に避難するため

- □ヘルメット（落下物などから頭を守る）
- □笛（助けを求める）
- □軍手
- □懐中電灯（携帯型セーフティライト）

生活必需品

- □ごみ袋（保温や授乳時に隠す時に便利）
- □トイレットペーパー
- □紙パンツなどの下着の換え
- □ラップ（保温や食器の上に使用）
- □タオル
- □水くみ用ビニールパック
- □食器（箸・紙皿・紙コップ）

情報収集のため

- □ラジオ（手回し充電タイプ・ライト・サイレン・携帯充電器付きもある）
- □乾電池
- □10円玉（公衆電話用）

衛生用品

- □歯磨きセット（むし歯も課題に）
- □携帯トイレ（水道が止まると家のトイレは使えない。避難所のトイレは大行列で不衛生になりがち）
- □ウエットティッシュ
- □手指消毒用アルコール（貴重な水を手洗いに使えない）
- □生理用品

健康保持のため

- □常備薬
- □マスク
- □バンダナ（包帯やハンカチ，マフラーやアイマスクとしても使える）
- □防寒用品（防災用ブランケット，カイロ，レインコート）

心をいやすもの

子どものお気に入りのおしゃぶりや毛布，人形など。

被災後の情緒を安定させるために役立ちます。

その他

- □母子健康手帳　□メモ用紙　□はさみ　□貴重品（現金，印鑑，預金通帳，免許証，健康保険証等）
- □サバイバルカード（顔写真をはり，名前・性別・血液型・保護者名・生年月日・緊急連絡先，家族で決めた集合場所などを書く。子どもには普段からカバンに）
- □家族の写真（家族を探すときに）

妊婦さんには

不意に破水したり出血などの異常をきたすことがあるかもしれません。生理用品が不意の出血などの役にたちます。また，妊娠28週以降の方は下記の赤ちゃんのための準備も必要です。

□母子健康手帳　□お薬手帳　□診察券　□生理用品　□下着　□清浄綿

赤ちゃんには

□母子健康手帳　□赤ちゃんの肌着・服　□タオルやガーゼハンカチ　□抱っこひも

□ビニール袋　□お尻ふき　□紙おむつ　□おもちゃ　□離乳食（どんな状況にも対応できるよう粉末やフリーズドライ，びん詰めのものなどいろいろ用意しておくと安心です）

□飲料水（目安：500㎖×2本）　□粉ミルク　□哺乳瓶（強い精神的ショックで母乳がでなくなることもあります。洗う必要のない紙コップがあると便利です。また，日頃から大きめの水筒に熱湯をいれておくと安心です。）

アトピーや食物アレルギーのある子どもには

避難所で配給される食事が食べられないことも考えられます。子どもの体質や病状に適した非常食，火や水がなくても食べられるものを入れておきましょう。

以上の物は普段から必要なものなので，少し余分に購入しておくだけでも備えになります。

- 一時持ち出し品として，非常用持出袋を準備し，自宅には3日分以上の飲み水や食料品を備蓄しましょう。
- いざ避難することになったら，ブレーカーを落とすこと（怖いのは通電後の火災による二次災害です。）
- 時間に余裕があれば，地震直後は水道管に水が残っていることが多いので，バスタブなどに水をためこぼれないようにふたをしておくとその後の生活に役立ちます。

● 予期しない出来事にどのような準備が必要なのか家族で話しましょう

● 地震に備えて，家の中の安全を確認しましょう

● 京都市防災マップ各区版（水災害編・地震編）を見て，お住まいの区がどのような災害にあう危険性があるかを知っておきましょう

● 京都市の主な災害対策の窓口

防災に関すること	各区役所・支所	
消防に関すること	各消防署又は消防の相談電話	２３１－５０００
道路災害（陥没，冠水，土砂くずれ等）	各土木事務所	
危険宅地の防災	都市計画局開発指導課	２２２－３５５８
建築物の防災・耐震診断	都市計画局建築安全推進課	２２２－３６１３
木造住宅の耐震改修・改修	京都市すまい耐震支援窓口	６４４－５８７４
生活相談に関すること	各区役所・支所福祉部（福祉事務所）	
妊娠・育児・健康に関すること	各保健センター・支所	
防災体験	京都市民防災センター	６６２－１８４９

● 防災に関するサイト

災害看護　命を守る知識と技術の情報館　http://www.coe-cnas.jp/

消防防災博物館　http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index.cgi

防災キッズミュージアム　http://www.dri.ne.jp/kids/index.html

● その他一般的な市政情報の総合案内窓口

京都いつでもコール（年中無休）

電話　661−3755（朝8時〜夜9時）

FAX　661−5855

MEMO

広告

京都【四条烏丸】のフィットネスクラブ　創業44年　赤ちゃんから高齢者まで、家族で体操できます！

快適マタニティライフ妊娠5ヶ月から
“もうすぐママ”のウェルネス安産体操

効果
・分娩時間の短縮
・出産の不安解消
・産後の回復力向上

お客様の声
先生方の温かい対応と食事面の指導のおかげで体操を続けられ、無事出産できました！
林様（30歳）

入会金 4,320円 → 半額 2,160円
講習料　月4回　7,510円（税込）
毎週 火・木曜日　10:00～11:00

0歳～2歳の乳幼児のお母さんとお父さん
“ママになったら”赤ちゃんと一緒コース

効果
・ママ（パパ）の腰痛・肩こり改善
・ママ（パパ）の全身筋力アップとサイズダウン
※ベテランスタッフによる育児相談で不安解消！！

入会金 10,800円 → 半額 5,400円
講習料　月4回　7,510円（税込）
毎週 火・木曜日　10:00～11:00

1歳～3歳体操と遊びを組み合わせたプレ幼稚園
元気な「身体」豊かな「心」を育てます
3歳までの体験がとても大切！！
制作活動や運動でお子様の可能性を引き出します。

お子様の“もっとやりたい！”という気持ちを大切にします。私達におまかせ下さい！！
保育士 四方ゆかり
保育士歴 35 年

お問い合わせ
明日の元気と幸せを
ファイブM
0120-58-4401
平日 9:30～20:00
土 9:30～18:00
〒600-8492
京都市下京区四条烏丸西入ル南側四条 IS ビル 3～6F

ファイブ M　検索　**無料体験受付中!!**

0歳からの幼児教室 **七田チャイルドアカデミー**

ReseMom イード・アワード 幼児教室 顧客満足度 最優秀賞 2014
2年連続 NO.1

0歳からの幼児教室
体験レッスン、実施中！

体験レッスンにご参加いただいた方 全員に オリジナルDVDを プレゼント

才能が目覚め、のびる時期を逃さない七田式右脳教育

胎教コース　HappyBaby コース　幼児コース　小学生コース　英語コース　特別支援コース
※開設コースは教室により異なります。

『まだ始めるのは早いかな？』と思うママもいますが、早いスタートの方が子どもの脳や身体能力は開花します。

習い事を始める前の七田式　詳しくはこちらへ >>　七田を体験　検索

イード・アワード 2014 幼児教室部門
総合満足度 第1位 最優秀賞を受賞！

第1位 **効果がある幼児教室**
大人になって夢を叶えた先輩を多数輩出！

第1位 **プログラムが充実している幼児教室**
遊び感覚の楽しい取り組みがいっぱい！

第1位 **先生がよい幼児教室**
毎週、子どもから早く行こうとせがまれます。

第1位 **面倒見がよい幼児教室**
子育てが楽しくなる万全のサポート。

北大路教室 075-491-3303
京都教室 075-241-9888
京都左京教室 075-496-8465
山科教室 075-593-2511
京都伏見教室 075-612-1835
西院教室 075-315-4920
京都西教室 075-383-5512
SHICHIDA CHILD ACADEMY

※この広告は京都市が特定の事業者を推奨するものではなく，掲載に関する一切の責任は各事業者に帰属します。広告内容に関する質問等につきましては，広告主に直接お問い合わせください。

子どもを共に育む京都市民憲章

社会のあらゆる場で実践し，
行動の輪を広げましょう！

赤ちゃんといっしょ

発　行　平成27年3月
京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課
TEL：075-222-3420　FAX：075-222-3416
イラスト　アトリエ おおかみのしっぽ（井手みねこ）
京都市印刷物　第273004号

DO YOU KYOTO?
環境にいいことしていますか？